پزیشکیی نوێ

9
تەموزی 2010

Pizyşkî Niwê

گۆڤارێکی زانستیی پزیشکیی وەرزییە



تای خوێنبەربونی ڤایرەسیی

گواستنەوەی جگەر

ئەسڵەعی و قژچاندن

دیاردەی مەترسیدارو زیانبەخشەکانی چاو و بینین

مەترسیی تیشکدان

نەخۆشیی ئەیدز

نەخۆشیی شەکرە

فایلی ژمارە
نەخۆشییەکانی ئێسک و شکاویی

★پێخواریی زگماکیی



★بەدگەشەیی (لەجێچونی) جومگەی سمت

★ زبربونی جومگەی ئەژنۆ

★ زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا



ئاوبەندیی سەر





نەخۆشیی فرەکەسێتیی



دکتۆر جەمال ڕەشید فەرەج
(دکتۆر جەمالی گەورە)

لە زاری بەڕێز دکتۆری دەرمانساز کاك شەوکەت عەزیز فەرەجی ئامۆزایەوە:

لە ساڵی (1922) لە گەڕەکی دەرگەزێن لەشاری سلێمانی لەدایکبووە، خوێندنی سەرەتایی، ناوەندی و دواناوەندی لە شاری سلێمانی تەواو کردوەو هەموو ساڵێك بەپلەیەکی زۆر بەرز دەرچووەو کۆلیجی پزیشکیی بەپلەیەکی بەرز لە بەغداد تەواو کردووەو لە ساڵی (1947) بووە بە پزیشك و لە ساڵی (1948) لە کاتی شەڕی نێوان فەلەستین و ئیسرائیل وەك ئەفسەرێکی پزیشکیی ئەنێردرێت بۆ فەلەستین و دوای تەواوبوونی شەڕ بۆ عێراق ئەگەڕێتەوەو لە نەخۆشخانەی مەلەکیی لەبەغداد دەستبەکارئەبێت و پاشان بۆ کوردستان ئەگوێزرێتەوەو لەهەڵەبجە، سلێمانی و هەولێر وەك سەرۆکی تەندروستیی کارەکانی زۆر بەسەرکەوتوویی ئەنجام داوە.

دوکتۆر جمال پیاوێکی خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز، خزمەتگوزارو زیرەك بووەو بێجگە لە کاری پزیشکیی نەشتەرگەریی شارەزاییەکی تەواوی لە بواری زانستیی میکانیکیی و کارەبادا هەبووەو لە زمانی عەرەبی و ئینگلیزیدا بالأدەست بووە.

خوالێخۆشبوو زۆرتر لە چل ساڵ خزمەتی هاولاتیانی کردووەو لە بەغداد بۆ چەند ساڵێك لە بواری پزیشکییدا بووە بە جێگری بەڕێوەری گشتیی تەندروستیی و دواتر خانەنشین کراوەو پاش نەخۆشیی و لەجێگا مانەوە بۆ سێ ساڵ هەر لە بەغداد لە لە ڕۆژی (27/5/ 1999) دا کۆچی دواییکردووە.

لەماوەی ژیانیدا زۆر خزمەتی نیشتمان و گەلی کوردی کردووە:

1- لە بواری پزیشکییدا بەسەدەها نەشتەرگەریی سەرکەوتووی ئەنجام داوەو لە هەموو شارەکانی کوردستان و دەرەوەی کوردستان بە پزیشکێکی زۆرلێزان و سەرکەوتوو ناسرابوو.

2- کاتێك عیادەی هەبوو پشکنینی نەخۆش بە (250) فلس بوو و هەردەم پارەی لە کەم دەرامەت و هەژار وەرنەئەگرت.

3- لەساڵی (1963) دا بۆ ماوەی نزیکەی (100) سەد ڕۆژ بە تاوانی ئەوەی کوردە لەحامیەی سلێمانی بەندکراوەو لە بەندیخانەدا ورەی بەندکراوە بێتاوانەکانی بەرزکردۆتەوەو بەپێ توانا لە بەندیخانە گەلێ نەخۆشی تیمار کردووەو باری دەروونییانی چارەکردووە.

4- هەشت ساڵ خەریکی بەرهەمهێنانی فەرهەنگێکی زانستیی بەنرخی پزیشکیی ئینگلیزیی - کوردی بووە.

ئامادەکردنی دکتۆر فەرەیدون قەفتان



مافی نەخۆش

نووسینی: سەرنووسەر

مافی نەخۆش مافێکی گەورەیەو دکتۆر پارێزەرێتی. نەخۆش بێ مەرج لە نەخۆشخانەکاندا مافی چارەسەرکردنی هەیە هەروەها مافی خۆیەتی کە باشترین خزمەتگوزاریی پێشکەش بکرێت. نەخۆش داوای هاوکاریی و چارەسەر لە دکتۆر دەکات و نەخۆش بەتەمایە دکتۆرەکەی بە دورودرێژیی باسی نەخۆشییەکەی بۆ بکات و رێنمایی بکات و هەندێك جار نەخۆش دەیەوێت تەنها هەر خۆی یا کەسی دووەمی خزمیشی بە نەخۆشییەکەی بزانێت بۆیە دەبێت رێز لە داواکارییەکەی بگیرێت، نەخۆش مافی خۆیەتی کە نرخ و پارەی تێچونی چارەسەریی نەخۆشییەکەی بزانێت و لە کاتی ئەنجامدانی هەر نەشتەرگەرییەکدا ئەبێت زانیاریی دەربارەی چۆنییەتی نەشتەرگەریی، ئاکام و ئەگەریی روداوی پێشبینکراوی دوای نەشتەرگەرییەکەی پێ بدرێت.

بۆ هاوسەنگیی رەوشتی پزیشکیی نێوان نەخۆش و دکتۆر دەبێت سۆز هەبێت و پیشەی پزیشکیی تایبەتمەندییەکی بێ وێنەی خۆی هەیەو پیشەیەکی زانستیی هونەری ڕەوشتییە. ئامانجەکانی خزمەتکردنی مرۆڤایەتییە بە شێوازێك کە نەخۆش متمانەو باوەڕی خۆی پێببەخشێت و دەبێت دکتۆر ڕێز لە نەخۆشەکەی بگرێت و نهێنیی و ئابڕووی بپارێزێت بەرامبەر پێشکەشکردنی باشترین چاودێریی و خزمەتگوزاریی بۆ نەخۆش و چارەسەری بکات بێ گوێدانە ڕەگەز و ئایین و باوەڕی سیاسیی نەخۆش.

کاتێك کەسێك پیشەی پزیشکیی لە ژیانیدا هەڵدەبژێرێت دەبێت پابەندبێت بە یاساو ڕێنماییەکانی پیشەکەوەو بە هەڵبژاردنی پیشەی پزیشکیی دەبێت دکتۆر ڕەوشتی بەرزی پیشەکە بپارێزێت، لە کارەکەیدا ڕاستگۆبێت، نرخی هونەری پیشەکەی بزانێت و هەموو تواناکانی بەکاربهێنێت بە شێوەیەکی بەزەییانە، هۆشیارانەو دور لە ڕۆحبەرزیی و بە کەسایەتیەکی بەرزو بە خێرایی ئامادەبێت و کاتێك نەخۆشێك داوای یارمەتیی لێ ئەکات بەبێ نارەزایی و بێئەوەی گلەیی هەبێت کارەکەی ئەنجام بدات و دەبێت لە ناو کۆمەڵدا سیما، ڕەوشت و کاردانەوەکانی گونجاو بێت تا بتوانێت بەرزیی پیشەکەی بپارێزێت.

لە هەمان کاتدا دەبێت رۆشنبیریی گشتیی و ڕۆشنبیریی تەندروستیی لە گۆمەڵگەدا لە ئاستێکدا بەرزبێتەوە تا نەخۆش مافەکانی بپارێزرێت و لە هەمان کاتدا ئەو متمانەیەی لە نێوان دکتۆرو نەخۆشدا هەیە بە بەرزیی بمێنێتەوە

نـــــاوەڕۆك

فایلی ژمارە (ئێسك و شكاویی)

لاپەڕە جێگیرەکان

پزیشکیی نوێ

کۆڤارێکی زانستیی پزیشکیی وەرزییە

خاوەنی ئیمتیاز

سەندیکای پزیشکانی کوردستان

لقی سلێمانی

سەرنووسەر: د . طه مەحوی

جێگیری سەرنووسەر: د . فەرەیدون قەفتان

سکرتێری نووسین: پێستون فەتاح

دەستەی نووسەران:

د. ئالان رحیم

د. هەمام سعید

د. دلێر نوری

د. محەممەد شێخانی

د. ئاری سامی

دیزاین و هونەریی: د. ئالان رحیم

تیراژ: 2500 دانە

نرخ: 2000 دینار

چاپکردن: چاپەمەنی پیرەمێرد

ناونیشان: سەندیکای پزیشکانی کوردستان : سلێمانی -گردی ئەندازیاران - نزیك نوسینگەی ڕۆژنامەی کوردستانی نوێ - ژمارەی سندوقی پۆستە : 25 - تەلەفون 3129136

تای خوێنەربونی ڤایرەسیی

Viral Hemorrhagic Fever(VHFs)

دكتۆر
فەرەیدون عبدالستار
کۆلێجی پزیشکیی ڤێتیرنەری - زانکۆی سلێمانی



کریمیا: ئەو وڵاتەی کە دەکەوێتە باکوری دەریای رەش (Black sea) و یەکەم جار نەخۆشیی تای خوێنبەربونی تیادا سەریهەڵدا

تـــــای خـوێنبـــەربونی ڤـایرەسـیی: کۆمـــەڵێك نەخۆشیی ڤـایرەسیی هاوبەشی نیوان مرۆڤ و ئـاژەڵن کە بەهۆی چوار جۆر ڤـایرەسی ئارِ ئێن ئەی (RNA Virus) یەوە تووش دەبن کە هەمیان دەبنەهۆی تـای زۆر بەرز واتە زۆر بەرزبونەوەی پلەی گەرمیی لـەش، خوێنبەربون، شۆك و گیانلەدەسـتدان و ڤـایرەسـەکان ئەمانەن:

1- ئـاریناڤیریـدەی (Arenaviridae): ئەبێتـەهۆی تـــای لاسـا (Lassa fever) و تـــای ئەرجـەنتینیی، بۆلیڤیی، برازیلیی و ڤێنزویلیی.

2- بونیاڤیریدەی (Bunyaviridae):

أ- هـانتـا ڤـایرەس (Hantavirus): دەبێتەهۆی تـای خوێنبەربون لەگەڵ کۆنیشانەی گورچیلە

ب- نـایرۆڤـایرەس (Nairovirus): دەبێتـەهۆی تـای خوێنبەربونی کریمیا- کۆنگۆ

ج- فلیبۆڤـایرەس (Phlebovirus): دەبێتەهۆی تـای دۆڵی ریفت (Rift Valley fever).

3- فیلۆڤیریـدەی (Filoviridae): ڤـایرەسـی ئیبـۆلا (Ebola) و ماربورگ (Marburg viruses).

4- فلاڤیۆیریدەی (Flaviviridae): ڤـایرەسی دینگو (dengue)، تـــــای زەرد (yellow fever) و دوو ڤـایرەس کـە لـە رێـی گەنـەوە دەبنـەهۆی هـەوکردنی مێشك (encephalitis).

باوترین جۆری نەخۆشیی تـای خوێنبـەربون: تـای خوێنبەربونی کریمیان - کۆنگۆ (Crimean-Congo Hemorrhagic fever) یە چونکە تـای خوێنبـەربون یەکـــەم جـــار لـــە ســـاڵی (1944) لـــە کریمیـــا (Crimea) کـــە دەکەوێتـــە بـــاکوری دەریـــای رەش (Black sea) ەوە دەستنیشـــانکراوەو پاشـــان لەسـاڵی (1969) نەخۆشـییەکە جـارێکی دیکـە لـە نـاوچـەی کۆنگـۆ (Congo) سـەریهەڵداو بڵاوبـۆوەو لەم سەردەمەدا تـای خـوێن بـەربون لـە زۆر وڵاتـانی جیهاندا بوونی هەیە وەکو: وڵاتـانی یەکێتی سۆڤێتی جـاران، وڵاتـــانی رۆژهـــەڵاتی ناوەڕاســـت، چـــین، هندستان، پاکستان، ئەفغانسـتان و وڵاتـی باشـوری ئەفریکا.

تای خوێنبەربون زۆرتر لە وەرزە گەرمەکانی ساڵدا واتە لە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی ژینگەدا بڵاودەبێتەوە چونکە مشەخۆرەکانی وەکو گەنە، ئەسپێ، مێش و مەگەز دەبوژێنەوەو گەشە دەکەن و ژمارەیان زۆر دەبێت.

ڤایرەسی نەخۆشیی تای خوێنبەربون بەشێك لە سوڕی ژیانی لە گەنەدا (Tick-borne virus) بەسەر دەبات و هەر لە ڕێگەی گەنەوە لە



ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە دەگوێزرێتەوە.

بە پێی سەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری تای خوێنبەربون یەکێکە لەو نەخۆشییە هاوبەشانەی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ واتەلە ئاژەڵی توشبووەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یا ناڕاستەوخۆ (بەهۆی گەنەوە) بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوەو تەندروستی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەکی گەورەوە چونکە کاریگەریی نەخۆشخەرانەی ڤایرەسەکە لە مرۆڤدا زۆر زۆرترە وەك لە ئاژەڵ و دەرکەوتووە ڤایرەسەکە لە مرۆڤی توشبووەوە بۆ یەکێکی دیکە بە تایبەتی لە نەخۆشخانەکاندا دەگوێزرێتەوە.

هۆکاری نەخۆشیی تای خوێنبەربوون و نیشانەکانی لە ئاژەڵدا:

هۆکاری سەرەکیی نەخۆشیی تای خوێنبەربوون ڤایرەسی نایرۆڤایرەس ((Nairovirus)) ە کە سەر بە خێزانی بونیاڤیریدەی (Bunya viridae) یەو یەکێکە لەو ڤایرەسانەی کە بەشێك لە سوڕی ژیانی لە گەنەی هایەلۆما (Hyalomma) بەسەردەبات و هۆکارێکیشە بۆ گواستنەوەی ڤایرەسەکە لە ئاژەڵی توشبووەوە بۆ یەکێکی ساغ.

زۆر جۆر لە ئاژەڵە کێوی و ماڵییەکان خانەخوێی ڤایرەسەکەن لەوانەش مانگا، مەڕو بزن واتە ڕۆڵی هەڵگری ڤایرەسەکە دەبینن بە بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی کلینیکیان تیا دەربکەوێت بەڵکو نەخۆشییەکە لەسەرەتاوە لە ئاژەڵەوە دەست پێ دەکات و بەهۆی گەنەوە بڵاودەبێتەوە.

بەهۆی گەنە یا پەیوەندیی ڕاستەوخۆی مرۆڤ بە ئاژەڵی توشبووە ڤایرەسی تای خوێنبەربون دەگوێزرێتەوەو لە ئەنجامدا مرۆڤ تووش دەبێت و لە مرۆڤێکی نەخۆشەوە بۆ یەکێکی ساغ دەگوێزرێتەوە بە هۆی بەرکەوتنیان بە پلەی جۆراوجۆر بە خوێن و شلەی دەردراوی مرۆڤی نەخۆشەوەو بە پێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە کە لە ئەنجامی کەمتەرخەمیی و ڕەچاونەکردنی مەرجە تەندروستییەکان بە پاکژڕانەگرتنی پێداویستیی و کەلوپەلە پزیشکییەکان لە کاتی نەشتەرگەریی و دەرزلێدان و خوێن وەرگرتنەوە زۆرتر لە نەخۆشخانەکاندا ئەم دیاردەیە ڕوودەدات بۆیە بە پێی سەرچاوەکان ڕێژەی لەناوچوون لە نەخۆشخانەکاندا دەرکەوتووە لە نێوان (9-50٪) یە.

تای خوێنبەربون لە مرۆڤدا:

لە مرۆڤدا نەخۆشیی تای خوێنبەربون زۆرتوندوتیژو ترسناکەو ماوەی توشبون بەڤایروسەکەو تا دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی (3-7) ڕۆژ دەخایەنێت و بەم نیشانانەش دەست پێ دەکات:

1- پلەی گەرمیی لەشی نەخۆش بەرزدەبێتەوە واتە تایەکی تیژی لی دێت.

2- سەرئێشەیەکی تیژو ئازاری توند لە سك، پشت، گەدە، ئەژنۆو گشت ماسولکەکانی لەش دەگرێتەوە.
3- نەخۆش هەندێك جار دەرشێتەوەو چاوی سور دەبێتەوە.
4- یەکێك لە نیشانە سەرەکییەکان خوێنبەربوونە لە ئەندامەکانی لەش کە بەشێوەیەکی پەڵەی سوری



خوێناوی تێبینی دەکرێت.
5- لە دوای چوارەم ڕۆژەوە نەخۆش توشی لوتپژان دەبێت و خوێنی زۆری لێ دەڕوات و لەکاتی دەرزیلێداندا لە شوێنی دەرزییەکە خوێن ناوەستێتەوە.



ئەو کەسانەی کە زۆرتر توشی نەخۆشی تای خوێن بەربوون دەبن ئەمانەن: دکتۆر ڤێتێرنەریی، یاریدەری دکتۆری ڤێتێرنەریی، خاوەن ئاژەڵ، قەساب، مامەڵەکار بە کڕین و فرۆشتنی ئاژەڵ و کارمەندانی تاقیگەکان.

هەتاوەکو ئێستا هیچ چارەسەرێکی گونجاوی بۆ نەدۆزراوەتەوە ،بەڵام بۆ سنوردارکردنی نەخۆشییەکە پێویستە هاوسەنگیی شلەی لەشی نەخۆش ڕابگیرێت (Fluid and Electrolyte balance) و بەکارهێنانی ئەنتیبایۆتیك بەمەبەستی لەناوبردنی میکرۆبە لاوەکییەکان (Secondary bacterial infection).

کۆنترۆڵکردنی تای خوێنبەربون: بەمەبەستی کۆنترۆڵکردن و سنوردانان بۆ بڵاوبونەوەو تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە پێویستە :
یەکەم: قەڵاچۆکردنی بەردەوامی مشەخۆرە دەرەکییەکان لە وەرزە گەرمەکاندا بە تایبەتی گەنە ئەویش بە شۆردنەوەی ئاژەڵەکان بە هەندێك ماددەی لەناوبەری وەکو: ئاوێتەی فۆسفۆری ئەندامیی (Organophosphorous Compounds).
دووەم: خاوەن ئاژەڵ لە کاتی بەڕێوەبردنی ئاژەڵەکاندا پێویستە بە جلوبەرگی تایبەتو دەستکێشەوە کارەکانی ئەنجامدات.
سێیەم: لە نەخۆشخانەکاندا پێویستە زۆر بە وردیی ڕەچاوی مەرجە تەندروستییەکان بکرێن و گشت کەلوپەل و پێداویستییەکانی نەشتەرگەریی پاکژبکرێنەوەو سیرنج و نیدڵی دیسپۆزەبڵ بە هیچ شێوەیەك بەکارنەهێنرێنەوە.
چوارەم: دکتۆری ڤێتێرنەریی و کارمەندی قەسابخانە پێویستە بە جلوبەرگی تایبەتیی و دەستکێشەوە کارەکانیان ئەنجام بدەن و ڕێگە نەدەن کە لاشەی ئاژەڵی نەخۆش بچێتە بازاڕەکانەوە .
پێنجەم: لە ڕێگەی ڕاگەیاندنەکانەوە بە بەردەوامی دەبێت هۆشیاریی زانستیی لە بارەی نەخۆشییە هاوبەشەکان بە شێوەیەکی گشتی و تای خوێنبەربوون بە تایبەتیی بڵاوبکرێتەوە.

نەخۆشیی شەکرە
Diabetes Mellitus

دکتۆر
جەمال ئەنوەر
پزیشکی ڕاهێنراوی هەناویی

نەخۆشیی شەکرە: بریتیە لە بەرزبونەوەی ئاستی ڕێژەی شەکر بۆ سەرووی ڕێژەی سروشتیی لە خوێنداو لە ئەنجامی کەمیی یا نەبوونی دەردانی هۆرمۆنی ئینسۆلین لە خوێندا ڕوودەدات.

هۆرمۆنی ئینسۆلین: یەکێکە لەو هۆرمۆنانەی کە لە خانەکانی بیتای پەنکریاسەوە دەردەدرێت و یەکێکە لەو هۆرمۆنانەی کە کاری ڕێکخستنی زیندەپاڵ (میتابۆلیزم) ی خۆراك لەناو لەشی مرۆڤدا دەکات و ئاستی سروشتیی و هاوسەنگیی ڕێژەی شەکرو چەوریی لەناو خوێندا ڕادەگرێت.

هۆکاری بۆماوەیی، هەوکردنی ڤایرۆسیی و تێکچوون لە سیستمی بەرگریی لەش فاکتەرن بۆ تووشبوون بەنەخۆشیی شەکرە.

جۆرەکانی نەخۆشیی شەکرە: بەشێوەیەکی گشتیی دووجۆری سەرەکیین :(خشتەی یەکەم)

* هێندێك جۆری تری نەخۆشیی شەکرە هەن وەکو: نەخۆشیی شەکرە لە ژنی دووگیانداو نەخۆشیی شەکرەی منداڵ.

* هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە: بوونی شەکرە لە مێژووی خێزاندا، قەڵەویی، تووشبون بە نەخۆشیی شەکرە لەئافرەتی دووگیاندا، بەرزەپەستانی خوێن و بەرزە چەوریی خوێن.

نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە: بەشێوەیەکی گشتیی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە بەم جۆرەی خوارەوەیە :

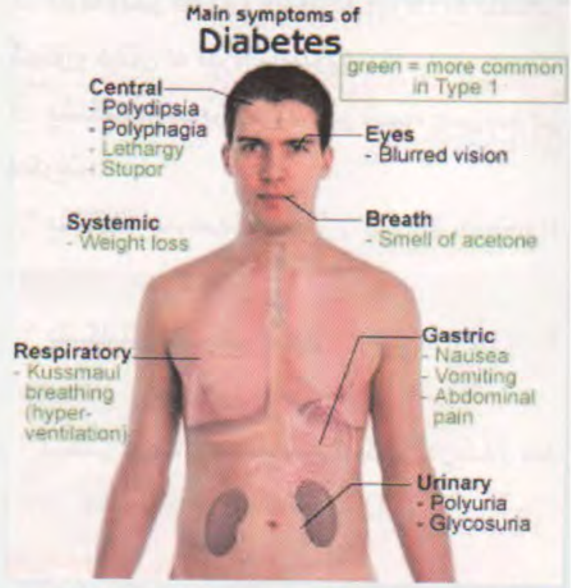
1. **هەستکردن بە تینوێتی زۆر:** جگە لە وشکبوونی دەم و قوڕگ و ئاوخواردنەوەی زۆر نەخۆش زووزوو میز دەکات و وە بڕی میزەکەی زۆر دەبێت.

2. **هەستکردن بە بێتاقەتیی گشتیی و هیلاکبوونی جەستەیی:** پاش کارکردنێکی کەم و هەندێ جار

1- شەکرەی جۆری یەکەم (Type 1):	2- شەکرەی جۆری دووەم (Type 2):
* لە چارەسەرکردنیدا پشت بە هۆرمۆنی ئینسۆلین دەبەسترێت. * زۆرتر تووشی منداڵ و گەورەی تەمەن (10 تا 30) ساڵیی دەبێت. * نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە: - زۆر توندن - دابەزینی کێشی نەخۆش بە ڕوونی بەرچاو دەکەوێت - پشت بەچارەسەری ئینسۆلین دەبەستێت و هەر کاتێك نەخۆش لەچارەسەر بە ئینسۆلین بوەستێت تەنانەت بۆ یەك ڕۆژیش ئەوە بەرزبونەوەیەکی زۆر لە ئاستی ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەبینرێت و زۆربەیان لە ڕۆژێکدا پێویستیان بە یەك دۆز (بڕ) زیاترە	* لە چارەسەرکردنیدا پشت بە هۆرمۆنی ئینسۆلین نابەسترێت. * تووشی تەمەنی سەروو (30) ساڵ دەبێت و بەهۆی ناتەندروستی ستایلی ژیانی ئەم سەردەمە ئێستا لەناو لاوانیشدا دەبینرێت.

خشتەی یەکەم

لەکاتی پشووشدا.



3. زۆر دابەزینی کێشی لەش بەبەردەوامی: هەرچەندە نەخۆش خۆی ئارەزووی خۆراکخواردنی زۆر دەبێت.

4. زوو زوو تووشبوون بە نەخۆشیی: وەکو هەلامەت، هەوکردنی پێست و دومەڵ.

5. لە دایکبوونی منداڵی قەبارە گەورە: لە ژنی دووگیانی بە نەخۆشیی شەکرە تووشبوو.

6. شەکرەی شاراوە: لەوانەیە لەئەنجامی هەندێك هۆکاری وەکو: هەوکردنی جۆراوجۆر، نەشتەرگەریی، شپرزەیی دەروونیی و سکپڕبوون شەکرە لەسەرەتادا شاراوەبێ و دەرنەکەوێ پاشان بۆ ماوەیەکی کورتخایەن دەربکەوێت.

7. هێندێك نیشانە پەیوەندیان بە ئاکامە خراپەکانی نەخۆشیی شەکرەوە هەیە وەکو: تووشبونی تۆڕی چاو، هەوکردنی گورچیلە، ڕەشبوونەوەی پەنجەی پێ و بێهۆشیی.

ئاکامە خراپەکانی نەخۆشیی شەکرە :(Complications)

نەخۆشیی شەکرە ناسراوە بەوەی کە کاریگەریەکی خراپی بۆ بۆرییەکانی خوێنی لەش هەیە، لەبەر ئەوە زۆربەی ئۆرگانەکانی لەش لەوانەیە بەر هەرەشەی نەخۆشیی شەکرە بکەوێت و بەشێوەیەکی گشتی ئاکامە خراپەکانی نەخۆشیی شەکرە بریتیە لەمانەی خوارەوە:

1. کاریگەریی نەخۆشیی شەکرە بۆ چاو:

- هەرچەندە ئێستا چارەسەری گونجاو هەیە بۆ ئەم گرفتە بەلام هۆکارێکی سەرەکییە بۆ لەدەستدانی بینین.
- نەخۆشیی شەکرە خراپ کار دەکاتەسەر خوێنبەرە وردەکانی چاو و دەبێتەهۆی تووشبوونی تۆری چاو.
- نەخۆشییەکانی چاو بەترسناکترین ئالۆزییەکانی نەخۆشیی شەکرە دادەنرێت و ڕێژەی تووشبوونی چاو لە نەخۆشی شەکرەدا لەو کەسانەی کە تووشی



نەخۆشی شەکرە نەبوون زۆر بەرزترە.
- نەخۆشیی شەکرە هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوونی تۆڕی چاو کە دەبێتەهۆی لەدەستدانی بینین، ئاوی سپیی چاو و هەوکردنی چاو بۆیە پێویستە نەخۆش ڕێنماییەکانی پزیشك کە لە خوارەوە ڕوونکراونەتەوە جێبەجێ بکات:

* پێویستە بە بەرنامە پشکنینی چاو بۆ زانینی کاریگەریی نەخۆشییەکە بکرێت.

* پێویستە ئاستی شەکری خوێن لە سروشتییدا بپارێزرێت.

* کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی بەرزەپەستانی خوێن لەئاستی سروشتییدا.

* ڕێکخستنی ئاستی چەوریی خوێن لە ڕێژەی ئاسایی خۆیدا.

* وازهێنان لەجگەرەکێشان ئەگەر نەخۆش جگەرەکێش بێت.

* دوورکەتنەوە بەپێی توانا لە هەوکردنی چاو و چارەسەرکردنی بەزووترین کات لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی چاو.

* چارەسەرکردنی بە پەلەی ئاوی سپی و تۆڕی چاو.

2. **تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێنی دڵ:** کە دەبێتەهۆی تووشبوون بە نەخۆشی سنگەدرێ و جەڵتەی دڵ.

3. **هەوکردنی گورچیلەو دەرکەوتنی پرۆتین لەمیزدا.**

4. **پەیدابوونی جەڵتەی مێشك:** لە ئەنجامی تەسکبوونەوەی بۆرییە خوێنەکانی مێشك.

5. **زۆربوونی ترشەلۆکیی خوێن و تەنی کیتۆن لەخوێن و میزدا:** لەجۆری یەکەمی نەخۆشیی شەکرەدا زۆرتر دەردەکەوێت.



6. **لەهۆشخۆچون (Coma).**

7. **دابەزینی ئاستی شەکری خوێن:** دەبێتەهۆی پەیدابوونی بێتاقەتیی و ئارەقکردنەوەی ساردو هەندێ جار یش پەرکەم کە زۆرتر لە جۆری یەکەمی شەکرەدا دەبینرێت کاتێك کە نەخۆش دەرزی ئینسولین وەردەگرێت و بڕی کەم خۆراك دەخوات.

ناسینەوەی نەخۆشی شەکرە (Diagnosis):

1. دەرکەوتنی نیشانەکان.
2. دەرکەوتنی گلوکۆزو کیتۆن لە میزدا: بە ئاسایی گلوکۆزو کیتۆن لە میزدا نابینرێن.
3. پشکنینی خوێن کەبە سێ شێوە جێ بەجێ دەکرێت:

* پشکنینی هەڕەمەکی خوێن (Random Blood Sugar)

* پشکنینی ناشتای خوێن (Fasting Blood Sugar)

* تێستی توانای هەڵگرتنی گلوکۆز بەڕێگەی دەم (Oral Glucose Tolerance Test)

چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە:

ئامانج لەچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە بریتیە لە بەدیهێنانی زیندەپاڵی ئاسایی و سروشتی (Normal Metabolism) و بۆ ئەوەی نەخۆش بتوانێ بەتەواوەتی ژیانی ئاسایی خۆی بەسەر بەرێت و دوور بێت لەئاکامە خراپەکانی (Complications) نەخۆشیی شەکرە.

ئەو فاکتەرانەی کە دەبنەهۆی زۆربوونی تینی شەکرەو گیانلەدەستدان ئەمانەن:

1. درێژی ماوەی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە: هەر چەند ماوەی نەخۆشی شەکرە درێژخایەن بێت و کۆنترۆڵ نەکرێت ئەوەندە ڕێژەی ترسناکیی بەرزدەبێتەوە.
2. ئەگەر نەخۆشیی شەکرە لە قۆناغی زووی تەمەندا ڕوویدات.
3. بەردەوام بەرزبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆزی بە هیمۆگلۆبیولینەوە نووساو (HbA1c)
4. بەرزبوونەوەی بەرزە پەستانی خوێن.
5. نەخۆشیی گورچیلەو بەرز بوونەوەی ڕێژەی پرۆتین لەمیزدا (Proteinuria).
6. قەڵەویی

7. زۆربوونی ڕێژەی چەوریی خوێن (Hyperlipidemia)

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە: سێ ڕێگای سەرەکیی:



1. ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی خۆراکخواردن بەتەنها: نزیکەی 50٪ ی نەخۆشە تازە تووشبووەکان چارەسەر دەکات.
2. حەبی داگرتنی شەکرە لەڕێگەی دەمەوە (Oral Hypoglycemic Drugs): نزیکەی (25٪) ی نەخۆشەکان پێویستیان بەحەبی داگرتنی شەکرە هەیە.
3. دەرزی ئینسۆلین: نزیکەی (25٪) ی نەخۆشەکان پێویستییان بەبەکارهێنانی دەرزی ئینسۆلین هەیە.

گرنگترین خاڵ لە چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرەدا: بریتیە لە گۆڕینی ستایلی ژیانی نەخۆش تا لەگەڵ بارودۆخی نەخۆشییەکەیدا بگونجێت وەکو:

1. وەرزشکردنی ڕیکوپێك (Regular Exercise).
2. چاودێریکردنی خواردەمەنی تەندروست.
3. کەمکردنەوەی خواردنەوەی ئەلکهول.
4. وازهێنان لەجگەرە کێشان.

ئامانجی چارەسەرکردن بەخواردن:

1. نەهێشتنی نیشانەکانی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا.
2. کەمکردنەوەی ئاستی ڕێژەی گلوکۆز لەخوێندا بەتەواوەتی و کەمکردنەوەی بەرزو نزمی ڕێژەی گلوکۆز.
3. کەمکردنەوەی کێشی نەخۆش لە پێناو کەمکردنەوەی ئاستی بەرگریی ئینسۆلین.
4. دوورکەوتنەوە لە کەمبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لەخۆێندا لەکاتی چارەسەرکردن بەدەرزی ئینسۆلین و حەبی داگرتنی شەکرە.
5. دوورکەوتنەوە لەزۆربوونی کێشی نەخۆش لەکاتی چارەسەرکردن بە ئینسۆلین و حەبی داگرتنی شەکرە.
6. دوورکەوتنەوە لەو خواردنەمەنییانەی کەدەبنەهۆی تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن کە دەبێتەهۆی زۆربوونی ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی



شەکرە.

بنەماکانی خواردنی تەندروست بۆ کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە:

1. خواردنی نەخۆشی شەکرە پێویستە لە هەموو توخمەخۆراکییەکان پێك هاتبێت.

2. پێویستە خواردن لەگەڵ دۆز (بڕ) ی دەرمان و چالاکیی ڕۆژانەی نەخۆش هاوسەنگ بێت.

3. پێویستە بڕی ژەمەکان سنوردار بێت لە پێناو قەدەغەکردنی بەرزبوونەوەی ئاستی ڕێژەی شەکری پاش خواردن.

4. پێویستە خواردن هۆکاری یارمەتیدەربێت بۆ گەیشتن یا پاراستنی کێشی لەش بەشێوەیەکی نموونەیی.

5. پێویستە جۆری خواردن ڕێگر بێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، گورچیلەو بەرزەپەستانی خوێن.

توخمەکانی خواردنی کەسی تووشبوو بەنەخۆشیی شەکرە:

1. پێویستە خواردنی کەسی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە هەموو جۆرە پێکهاتە سەرەکییەکانی خواردنی تێدابێت واتە شیرەمەنی، چەوریی و پرۆتین و سەرەڕای ئەمانەش پڕبێت لە ڤیتامین و خوێی کانزایی و فاییەر.

2. ئامۆژگاریی کەسی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە دەکرێت بەدابەشکردنی بڕی وزەی گەرمیی ڕۆژانە (چەندایەتی خواردنی ڕۆژانە) بەسەر سێ ژەمی سەرەکییداو چەند ژەمێکی سووك لەنێوانیاندا.

3. ڕۆڵی پسپۆڕی خواردن نابێت لەبیر بکرێت لەیارمەتیدانی نەخۆش بۆ ئامادەکردنی ژەمەکانی خواردن بە پێی ئارەزووەکانی نەخۆش و هاودەم بێت لەگەڵ باری تەندروستیی نەخۆشداو لە پاشاندا دیاریکردنی کاریگەریی ئەو ژەمە خواردنانە لەسەر ڕێژەی شەکری خوێن و جێبەجێکردنی پێویست.



برینی پێ یەکێکە لە ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە

هێندێك ڕێنمایی گشتیی بۆ کەسی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە:

1. خواردن لەسەرخۆ بخوات و باش بیجوێت.

2. خواردنەوەی ڕۆژانەی بڕێکی باش لەئاو (یەك لتر) بەتایبەتی لەبەیانی زوودا.

3. کەمکردنەوەی خواردنی زۆر چەور.

4. دوورکەوتنەوە لە سوێریی و خواردنی سوێر.

5. وەرزشکردنی مامناوەند.

6. داگرتنی کێشی لەش ئەگەر نەخۆش کێشی زۆر بوو.



دکتۆر ئالن پاتن
دکتۆری پسپۆری چاو لە دەیەی ساڵی 1950 لە کوردستان

Alan patton :
British eye specialist in Kurdistan in 1950s



پرۆفیسۆر ئالن پاتن

لەزاری برینپێچ کاك فائق عمرەوە:

دکتۆر ئالن پاتن دکتۆرێکی بەریتانی تەمەن شەست ساڵ و پسپۆری نەشتەرگەریی چاو بوو لە شارەکانی سلێمانی و هەولێر لە سەرەتای ساڵەکانی (1950) دا کاری کردووە. ئەم پیاوە بەرێزە ژمارەیەکی زۆری لە کارمەندانی تەندروستیی لەسەر کاری پزیشکیی راهێناوەو خزمەتێکی زۆری خەڵکی کوردستانی کردووە. ئەم مرۆڤدۆستە لە پاڵ کارەکەی خۆیدا هەوڵی داوە رۆژانە کارمەندەکان فێری زمانی ئینگلیزیی و کاری پزیشکیی بکات و یەکێك لەو کارمەندانە کاك فائق عمر بووە.

نەشتەرگەرییەکانی کە ئەم پیاوە مەزنە بە ئەنجامی گەیاندوون ئەمانەبوون: (ئاوی سپیی، ئاوی رەشی پێش وەخت، خێلیی، لابردنی گۆشتی سەرچاو، بەردانی کونی فرمێسك و تراخۆما) بەڵام ئەم نەخۆشییانە (ئاوی رەشی دەرنگ وەخت ،تانەی سەرچاو و شەوکوێریی) نەئەتوانرا ئەو کاتە چارە سەر بکرێن:

رۆژانەی بە پێی ئەم خشتەیە دکتۆر پاتن نەشتەرگەریی چاوی بەئەنجام ئەگەیاند :

لە شاری سلێمانی:

رۆژانی شەممە: شەش نەشتەرگەریی گەورەی چاو.

رۆژانی یەکشەممە: بینینی سی (30) نەخۆش.

رۆژانی دووشەممە: شەش نەشتەرگەریی مووی چاو و پاشان ئەچوو بۆ شاری هەولێر.

لە شاری هەولێر:

رۆژانی سێشەممە: شەش نەشتەرگەریی گەورەی چاو .

رۆژانی چوارشەممە: بینینی سی (30) نەخۆش.

رۆژانی پێنجشەممە: شەش نەشتەرگەریی مووی چاو و پاش نیوەڕۆ ئەگەڕایەوە بۆ شاری سلێمانی.

رۆژانی هەینی: پشوودان و کڕینی پێداویستیەکان لە بازاڕ.


برینپێچ (فایەق عومەر)

لە ڕەوشتە بەرزەکانی ئەم دکتۆرە مەزنە: جیاوازیی نێوان دەوڵەمەندو هەژار یاپایەبڵند و خەڵکی ئاسایی نەئەکرد، لە کارکردندا پاکوتەمیزو خۆی لە کارمەندان جیانەئەکردەوە تەنانەت زەویی نەخۆشخانەکەشی پاکئەکردەوەو زەویی ئەسڕیی، گەر هەڵەی بکردایە ئەبوو خۆی ڕاستی بکاتەوە، جارێکیان بیری چوو بوو بەلوعەی نەوتی تەباخەکە بگرێتەوەو ئەو ئاوەی پیسکردبوو هەر چەندە کارمەندان وتیان ئێمە پاکیئەکەینەوە ڕازی نەبووەو وتی من هەڵەم کردووە (My fault) ئەبێت خۆم پاکی بکەمەوە.

لە زاری سەرۆکی برینپێچەکان (کاک حسین عبدالله ڕەسوڵ) ی خانەنشینەوە:

کاک حسین ساڵی (1956) کاتێك تازە لە هەڵەبجەوە بۆ بەشی هەناویی لە سلێمانی گوێزراوەتەوە دکتۆر پاتن هەڵیبژاردووەو بۆ بەشی چاوەکە گواستویەتیەوەو بۆ دەیان ساڵ لە بەشی چاو کاری کردووەو ئەڵێ:

- دکتۆر پاتن خەڵکی سکۆتلاند بوو.
- دکتۆر پاتن هەموو بەیانییەك لەخەوهەڵئەستاو خۆی بە ئاوی سارد ئەشت و بەدەستی خۆی هەویری ئەشێلاو ئەیکرد بە گونك و لە تۆڤندا ئەیبرژاندو نانی بەیانی هەر بەدەستی خۆی ئامادەئەکردو پاش نانخواردن دە (10) ژمارەی دروست کردبوو ئەچووینە دەرەوە کە بەڕیز هاوڵاتیان وەستابوون و چاوەڕێی دکتۆر (پاتن) یان ئەکردو هەر خۆی دە ژمارەکەی پێ ئەدان و ئیتر ئەچووینە ژوورەوە پاشان سەگەکەی ئەبرد بۆ سەر قەبرانەکەی پشت نەخۆشخانەو لەوێ سەگەکەی ئەگێڕاو ئەهاتەوە ژوورەکەی خۆی و دوایی دەستی ئەکرد بەبینینی ئەو دە نەخۆشەو ئەگەر نەخۆشێك پێویستی بە نەشتەرگەریی چاو هەبوایە هەمان ڕۆژ نەشتەرگەریی بۆ ئەکردو کە لەبینینی ئەو دە نەخۆشە تازانە ئەبووەوە ئینجا نەخۆشە کۆنەکانی ئەبینیەوەو دەستی ئەکرد بەنەشتەرگەریی و هەموو ڕۆژێکیش نەشتەرگەریی بە ئەنجام ئەگەیاند.
- ئەگەر نەخۆشێك ئاوی ڕەشی چاوی هەبوایەو بیوتایە نەشتەرگەریی ناکەم نەیئەهێشت بڕوات پێیئەوت بۆ نەشتەرگەریی ناکەیت؟ ئەگەر جێگات نییە جێگات بۆ پەیدا ئەکەم، ئەگەر پارەت نییە پارەت ئەدەمێ و ئەگەر نەخۆشەکە بڕۆیشتایە دکتۆر پاتن تا دەرگای دەرەوەی نەخۆشخانە بەدوایدا ئەڕۆیشت تا ڕازی بکات کە نەشتەرگەریی بۆ بکات چونکە ئەیوت گوناحە کوێر ئەبێت.
- دکتۆر پاتن هەمیشە واستەکردنی زۆر لا قورس بوو و هەمیشە بەواستە ڕازی نەئەبوو جا ئەگەر واستەکە پارێزگار یا بەڕێوەبەری تەندروستیش بیکردایەو ئەو نەخۆشانەی کە بەڕیز بەیانیان ئەوەستان و چاوەڕێی دکتۆر پاتنیان ئەکرد هەر لە شەوەوە لەوێ ئەنووستن و بۆ ئەوەی جێگاکەیان لێ داگیرنەکەن خۆیان بەسیاجەکەوە ئەبەستەوە، جاری وا هەبوو هەندێ کەسی چاوچنۆك هەر لە نیوە شەوەو لەوێ ئەنووستن و جێگایان داگیرئەکرد بۆ ئەوەی ژمارەیەك وەربگرن پاشان ژمارەکەیان بە نەخۆشەکانی دەرەوەی شاری

سلێمانی کە لە موسل و خوارووی عێراقەوە هاتبوون ئەفرۆشتەوە.



سەرۆکی برینپێچی خانەنشین (حسین عبداللە)

- دکتۆر پاتن پیاوێکی زۆر تووڕەو دەمارگیر بوو و نەخۆش بۆی نەبوو زۆر قسەی لەگەڵدا بکات و بە رادەیەك تووڕە ئەبوو کە دەمی کەفی ئەکرد لەگەڵ ئەوەشدا دکتۆر پاتن پیاوێکی نوکتەبازو قسە خۆش بوو و پەندی پێشینانی کوردی زۆری ئەزانی بۆ نموونە ئەیوت: (مریشك هێلکەش ئەکات و ریقنەش ئەکات).

- دکتۆر پاتن دوای نەشتەرگەرییکردنی نەخۆش ئەگەر کەس نەبوایە خۆی نەخۆشەکەی ئەگرتە کۆڵی و ئەیبردەوە بۆ قاوش بۆ سەر جێگەکەی خۆی و جار جاریش لە رۆیشتندا قاچی نەخۆشەکە لە زەوی ئەخشا.

- جلەکانی دکتۆر پاتن بریتیبوون لەپانتۆڵێکی خاکی کورت و کراسێکی بێقۆڵ لەگەڵ جووتێك گۆرەوی پوزەوانەو جاش کەوشێك و هەمیشە گاڵتەی بە ئێمە ئەکردو ئەیوت ئێوە هەر خەریکی خۆتانن و جلی زستانەو هاوینەتان جیایە ئەوەتا من پێڵاوەکەم بۆ زستان بنی لێئەدەم و بۆ ینباخەکەم کە کۆن بوو ئەیکەم بە پشتێن.

- ئەو کەلوپەلانەی کە لە ژوورەکەیدا بوو خۆی بەدەستی خۆی لە نەقالە کۆنەکان دروستی ئەکردن وەکو: قەرەوێڵەی نووستن، عەرەبانەی نانخواردن و دۆلاب.

- هەر چەندێك کەمووکورپی لە ئامێرەکانی نەشتەرگەریی چاودا هەبوایە لە جیاتی ئەوەی بەفەرمیی داوای بکات و بۆی دابینبکەن دکتۆر خۆی دروستی ئەکردن بۆ نموونە: گوێزانی تازەی بەجۆرێك لەت ئەکرد کە سەرەکەی بۆ نەشتەرگەریی ئاوی رەش تیژبێت و بەکاری ئەهێناو هەرچەندپێم ئەوت دکتۆر بۆ داوای ناکەیت تا بۆت دابینبکەن لە وەڵامدا ئەیووت (ئەگەر مەلا ژن تەشیی رێس بێت بە...... کەرەکەش بێت ئەیرێسێت).

- خوویەکی هەبوو کە نەشتەرگەریی ئەکرد هەرگیز نەیئەهێشت دابنشین پێمان ئەوت دکتۆر هیلاکین بادابنیشین بەڵام ئەو کورسیەکانی ئەبردە دەرەوەو ئەیوت هەتا لەژیاندا بن پشوو نییە بەڵام کە مردن پشوو ئەدەن و کەسیش پێتان ناڵێت وەرن ئیش بکەن.

- دکتۆر پاتن رێزی یاسای زۆر ئەگرت و هەر وەك چۆن لە (لەندەن) هەڵسوکەوتی ئەکرد لێرەش هەروەها یەکسانانە کاری ئەکردو جیاوازیی لە نێوان خەڵکدا نەئەکردو پلەدارەکانیشی وەکو هاوڵاتی سانا سەیر ئەکرد.

- دکتۆر پاتن جگە لە زمانی ئینگلیزیی، کوردی، عەربی و فارسی زمانی هیندیشی ئەزانی.

- دکتۆر پاتن تا شۆرشی (14) ی تەمموزی ساڵی (1958) هەر لە سلێمانی کاری ئەکردو بەهەفتەش ئەچوو بۆ شارەکانی هەولێر، کەرکوك و موسل بەڵام دوای شۆرشی (14) ی تەمموز نەیانئەهێشت بچێت بۆ ئەم شارانەو پاشان مامۆستایەك راپۆرتی لەسەر نووسی وتبووی دکتۆر پاتن سیخوری ئیستیعماری ئینگلیزە بۆیە فەرمانی گواستنەوەی لە بەغدادەوە هات و بە ئێمەشی ئەوت لەگەڵما گفتوگۆ مەکەن

ئەگینا پێتان ئەڵێن (کلکی ئیستیعمار) و با بەهۆی منەوە تووشی دەردەسەری نەبن.

- دکتۆر پاتن لەگەڵ کەس تێکەڵ نەئەبوو و گۆشەگیربوو و شەو و ڕۆژ لە ژوورەکەی خۆی خەریکی دارتاشیی و ئیشوکار بوو و لە دەرەوەی ژوورەکە حەوزوباخێکی دروستکردبوو و باخەکەی بەو باگردێنەوە ئەگێڕا کە خۆی دروستیکردبوو.

- لە ژوورەکەدا ڕادیۆی نەبوو و تەنها ئەو ڕۆژنامانەی ئەخوێندەوە کە لە بەریتانیاوە بۆیان ئەنارد.

- هەمیشە هەمووچەکەی ئەناردەوە بۆ کورو کچەکەی بۆ ئەوەی بەرازو زەوی پێ بکڕن و کە ڕۆیشتیشەوە بۆ (سکوتلاند) پێی وتبن ئیتر لەمەودوا پێم مەڵێن دکتۆر چونکە ئەچمەوە لەوێ خەریکی بەراز بەخێوکردن و جووتیاریی دەبم.

- سەیروسەمەرەی ئەم پیاوە لەوەدابوو کە هەموو بەیانیانێك بەزستانیشەوە بەئاوی سارد خۆی ئەشت و تووشی هەڵامەتیش نەبوو و ئاو بەلووتیدا ئەهاتەخوارێ کەچی یەك حەبیشی نەئەخوارد، جارێکیان تووشی هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسە ببوو هەرچەند دکتۆرەکان ویستیان (دەرزی پەنسلین) کە تازەپەیدا بوو بوو بەسمت لێیبدەن بەڵام نەیهێشت و ئەیووت: من بەدرێژایی تەمەنم دەرمانم بەکارنەهێناوە گاڵتەی بە ئێمە ئەکرد کە ئەمانووت پشتمان ئەیەشێت و ئەیووت منیش پشتم دێشێت بەڵام ئەچم خۆم بە باخەکەوە خەریك ئەکەم، ئەمە چییە ئێوە بۆ هەموو نەخۆشییەك هەر دەرمان بەکار ئەهێنن !! ئەوە باش نییەو بەزمانی ئینگلیزی ئەیووت (If you want to keep your health run away from Doctor) واتە ئەگەر ئەتەوێت تەندروستیت باش بێت لە دکتۆر دوور کەوەرەوە.

- لە زستاندا لەسەرەتای بارانبارێندا بە فەراشەکەی ئەوت ئەو سەتڵەم بۆبخەرە بەر چۆراوگەی سەربانەکە کەپڕ بوو بۆم بهێنە .. کە سەتڵەکە پڕ ئەبوو لە ئاو و قوڕەسووری سەربان، سەتڵەکەی دائەنا تا جوان قوورەکە ئەنیشێت ئینجا بە ئاوەکەی خۆی ئەشت و ئەیوت بۆ نەخۆشیی پێست زۆر باشە، ئەم پیاوە باوەڕی زیاتر بەچارەسەری سروشتیی هەبوو وەك لە داوودەرمان.

- پیاوێکی بالاّ بەرز بوو لە درێژیدا نووشتابۆوەو چاویلکەیەکی بە قەبارەی (فلس) لە چاودا بوو، پانتۆڵێکی کورتی کەشافەی لەبەر ئەکردو گۆرەویەکی پەتی پۆزەوانەو جاش کەوشێکی سووری پشتقوڵفداری چەرم بۆ هەڵکێشان لە پێ ئەکرد.

- بۆ کڕینی پێداویستییەکانی ئەچوو بۆ بازاڕو پاش کڕینیان خۆی ئەیدان بەشانو کۆڵیاو داوای یارمەتی لە کەس نەئەکرد.

- ڕێزی لە مرۆڤی پیر زیاترلە گەنج ئەگرت، ئەشتەرگەریی خێلیی و جوانکاریی کەمتر ئەکرد چونکە ئەیوت کوێرێك چاك بکەمەوە باشترە.

- لە شاری سلێمانی و لە پسپۆریی چاودا دکتۆر پاتن تەنها پسپۆڕ بوو و خەڵکانێکی زۆر هەوڵیان ئەدا کە عیادەیەکی تایبەتی بۆ پارەپەیداکردن بۆ بکەنەوە بەڵام دکتۆر پاتن ڕازی نەدەبوو کە هەژاران بە پارە چارەسەر بکات.

زانیارییەکان لە ڕێگەی بەڕێزان
(د.جمال عەمەر توفیق
د.موەفەق محمد رەشید و
د. فەرەیدون فەفتان)
کۆکراونەوەتەوە

چاوپێکەوتن لەگەڵ د.جەمال عومەر تۆفیق
پسپۆڕی نەخوشییە دەروونیەکان دەربارەی

بەشی دەرونیی لە سلێمانی و نەخۆشخانەی دەرونیی سۆز

سازدانی
د.ئەفرام محمد حەسەن
پسپۆڕی نەخوشییە دەرونییەکان



هەر وەکو نەخۆشیی جەستەیی نەخۆشیی دەرونییش چارەسەري هەیەو پێویستی بە چاودێریي و رێنماییە، بەشي نەخۆشیی دەرونیی لە نەخۆشخانەی گشتیی سلێمانی ساڵانێکی زۆرە خزمەتگوزاریي بەردەوام بەهاوڵاتیان پێشکەش دەکات و کۆمەڵە دکتۆرو کارمەندێکی ماندوونەناس لەم بەشەدا مێژوویەکی پڕ شانازیان بۆ خۆیان و وەزارەتی تەندروستیی تۆمارکردووە.

ماوەی ساڵێکیشە نەخۆشخانەی دەرونیی سۆزيي بەهەمان شێوە بۆ تەواوکردنی خزمەتگوزاریی دەرونیی کراوەتەوەو سەرەڕاي کەمیی تەمەنی ئەم نەخۆشخانەیە خزمەتگوزاریي بێوێنەی پێشکەش کردووە.

بۆ زیاتر ئاشنابوون بە رەوتی تەندروستیی دەرونیی بە باشمان زاني لەم دیمانەیەدا بەرێز دکتۆر جەمال عومەر تۆفیق بدوێنین کەپسپۆڕی دەرونیی و بەرپرسي (بەشي نەخۆشیی دەرونیی لە نەخۆشخانەی گشتیي) و سەرۆکی (بۆردي نەخۆشخانەی دەرونیی سۆز) ە.

پزیشکیی نوێ: سەرەتا گەر بکرێت تیشکێك بخەیتە سەر مێژووی بەشی نەخۆشییی دەرونیی لە سلێمانی؟

د. جەمال: سەرەتای کردنەوەی بەشی نەخۆشیی دەرونیی لەشاری سلێمانی دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی هەفتاکانی سەدەی پێشوو کە لە لایەن پسپۆڕێکی نەخۆشیی دەمارەوە بەڕێوە دەبرا بەڵام بەشەکە لەسەر دەستی (خوالێخۆشبوو دکتۆر نەجات محەمەد یوسف) ەوە دامەزراو پێشکەوتنی بەخۆوە دی و دڵسۆزانە کاری بۆ ئەکردو منیش لە فراوانکردنیدا هاوکارو پشتیوانی بووم پاشان دکتۆری کوردی زۆرتر لە لەو بوارەدا پەیدابوون و بەشی تایبەتی نەخۆشیی دەرونیی کرایەوەولە کوردستاندا شاری سلێمانی یەکەم شارە کە بەشی دەرونیی تێدا بوبێت.

پزیشکیی نوێ: سەبارەت بە ئێستای ئاستی خزمەتگوزاریی دەرونیی چی دەڵێن؟

د. جەمال: ئێستا لە شاری سلێمانیدا نەخۆشخانەی دەرونیی سۆز و بەشی دەرونیی هەن. نەخۆشخانەی سۆز تایبەتە بە ڕەگەزی مێینەو ئەو نەخۆشانە وەردەگرێت کە نەخۆشییەکانیان درێژ خایانەو نەخۆشخانەکە توانای وەرگرتنی (84) نەخۆشی هەیەو ئێستا (40) نەخۆشی تێدایە. نزیکەی (40) کارمەندی تەندروستیی و (6) توێژەری کۆمەلایەتی و (3) توێژەری دەرونیی و ستافی تەواوی ئیداریی تیادایە جگە لە بەشی دەرونیی لە نەخۆشخانەی گشتیی کە توانای وەرگرتنی (24) نەخۆشی هەیە. شەش پزیشکی پسپۆڕ، سێ خوێندکاری خوێندنی باڵا، چوار پزیشکی جێگیری دێرین لە بوارەکەداو سێ چارەسازی دەرونیی لە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریدان.

پزیشکیی نوێ: بەڕێزت وەکو سەرۆکی بۆردی نەخۆشخانەی سۆز ئایا شێوازی وەرگرتنی نەخۆش چۆنەو ئەوانەی لەوێ وەردەگیرێن کێن؟

د. جەمال: ئەو نەخۆشەی لەم نەخۆشخانەیەدا دەخەوێنرێت مەرجە مێینەو تەمەنی لەسەرو شانزە ساڵیەوە بێت و یەکێك لەم نەخۆشییانەی هەبێت: شیزۆفرینیا، پەشێویی مەزاج واتە خەمۆکیی یا شادیبوون، پەشێوی کەسێتی و

دەبێت نەخۆش لە لایەن لیژنەی پزیشکیی دەرونییەوە ببینرێت و ڕاپۆرتی پشتگیریی بۆ خەواندن لە نەخۆشخانە پێبێت.

پزیشکیی نوێ: ڕەنگە ئەمە پرسیاری ژمارەیەکی زۆری هاوڵاتیانیش بێت کە لەم نەخۆشخانەیەدا بۆچی تەنها ڕەگەزی مێینە نەخەوێنرێت لەکاتێکدا ژمارەیەکی زۆری نەخۆش ڕەگەزی نێرینەن؟

د. جەمال: هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی چەندین نەخۆشی مێینە کە دووچاری نەخۆشیی دەرونیی بوون و کەوتوونەتە سەر شەقامەکان و کەسانی ڕێگر هەڵسوکەوتی نەگونجاو و نەشیاویان لەگەڵیاندا کردووەو بیرۆکەی ئەم نەخۆشخانەیەش لە سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی پێشووەوە لە لایەن (یەکێتی ژنانی کوردستان) ەوە کاری بۆ کراوە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە پێویستمان بە بەشی پیاوان نییە یا کاری بۆ نەکراوەو لە کاتی ئێستادا لە شاری هەولێر شوێنی تایبەت بۆ نەخۆشی نێرینە هەیەو لە سلێمانیشدا کاری بۆکراوەو بە پێی بەڵێنەکانی بەڕێز بەڕێوەبەری گشتیی فەرمانگەی تەندروستیی سلێمانی دەتوانم مژدەی ئەوە بدەمە هاوڵاتیان کە لە ئایندەیەکی نزیکدا لە شاری سلێمانی ئەم بەشانەی خوارەوە دەکرێنەوە:

بەشی پیاوان، بەشی چارەسەری نەخۆشی دەرونیی کە بەهۆی تاوانەوە دەستگیر دەکرێت و پێویستیی بە چاودێری پزیشکیی دەبێت و بەشی چارەسەری ئالودەبوو بە ماددەی هۆشبەر.

سوپاسی هەر دوو بەڕێزان وەزیری تەندروستی (د. طاهر عبدالله) و بەڕێوەبەری گشتیی فەرمانگەی

تەندروستیی سلێمانی (د. رێکەوت حمە رەشید) دەکەین کە لە رۆژی دەست بەکاربوونیانەوە هاوکاریی بەشەکەمان و نەخۆشخانەی سۆز دەکەن.

پزیشکیی نوێ: ئایا بەڕێزت پشتگیریی کردنەوەی ئەم جۆرە نەخۆشخانانە دەکەیت لە کاتێکدا هەندێك دژی کردنەوەی ئەم جۆرە نەخۆشخانانەن؟

د. جەمال: رەنگە لەهەندی قۆناغدا منیش تا رادەیەك زۆر هاوکۆك نەبووبم لە کردنەوەی ئەم جۆرە نەخۆشخانانە بەلاّم لەمرۆداو بۆ ئەم باردۆخەی کوردستان بە تێڕوانینە ئاستی کۆمەلاّیەتیی و پێویستییەکانی تاك دەتوانم بلّێم بەتەواویی پشتگیریی ئەم جۆرە نەخۆشخانانە دەکەم و هەر کەسێك ئەو خزمەتگوزارییانەی نەخۆشخانەی سۆز ببینێت شانازییان پێوە دەکات و هێندە بەسە لەماوەی تەنها نۆ مانگی تەمەنی ئەم نەخۆشخانەیەدا دەیەها کاری تازەگەریی و خزمەتگوزاریی نوێی خستۆتە سەر خەرمانی خزمەتگوزارییەکانی وەزارەتی تەندروستیی و پەیڕەوی سیستمی تیم دەکات لە چارەسەری نەخۆشەکاندا واتە پزیشك و چارەسازی دەرونیی و توێژەری کۆمەلاّیەتی و کارمەندی تەندروستیی پێکەوە کاردەکەن بۆ هەمان نەخۆش و هەروەها ماندونەناسانە کاردەکەن بۆ گەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەلگە لەرێی بردنیان بۆ سەیران و بازاڕ، کاری دەست و وێنەکێشان، وەرزش و چەندین چالاکیی تر.

پزیشکیی نوێ: تائێستاش نەك هاولاّتیان بەلکو هەندیێ لە کارمەندان و پزیشکەکانیش رەنگە زۆر بەئاگا نەبن لە کارو چالاکییەکانی بەشی دەرونیی و پزیشکیی دەرونیی، ئایا دەکرێت تکایە تیشك بخەنە سەر ئەو کارو چالاکییانە؟

د. جەمال: بەداخەوە زۆر کەس بەئاگانین لەو هەموو کاروچالاکییانەی پزیشکە دەرونییەکان پێی هەلّدەستن و وەکو سەربازی ونبوویان لێهاتووەو چالاکییەکان لەم چەند خالّەدا کۆدەکەینەوە:

1- کلینیکی راوێژکاریی دەرونیی: هەفتەی چوار رۆژ پزیشکی پسپۆڕ یەکێك لە خوێندکارانی بالاّو پزیشکی دێرین خزمەتگوزاریی پێشکەش دەکەن.



2- ئێشکگری بەردەوامی (24) کاتژمێریی لە بەشی دەروونیی نەخۆشخانەی گشتی.

3- هەفتانە یا دوو هەفتەجارێك پزیشکی پسپۆڕی دەروونیی سەردانی ئەم شوێنانە دەکات: مەڵبەندی ڕاهێنانەوەی منداڵان، نەخۆشخانەی هیوا، نەخۆشخانەی شۆڕش، نەخۆشخانەی ئیمێرجێنسیی و بەندیخانەکان لە: (بەڕێوەبەرایەتی چاودێریی گەوران، بەڕێوەبەرایەتی ئاسایشی سلێمانی، بەندیخانەی کانی گۆمە،خانەی تێبینی، بەندیخانەی فیدراڵیی سوسێ، بەڕێوەبەرایەتی گرتن و گواستنەوەو بەندیخانەی فیدراڵیی چەمچەماڵ).

4- بینینی خوێندکارانی هەردوو قۆناغی (5 و 6) ی کۆلێجی پزیشکیی و خوێندکارانی کۆلێجی پەرستاری و خوێندکارانی پەیمانگای تەکنیکی و ساڵانە ژمارەیەکی بەرچاو لە خوێندکارانی پەیمانگاکای دەرەوەی سلێمانی وەکو سەردانی زانستیی دێنە نەخۆشخانەی سۆز و بەشی دەروونیی.

5- بەشی دەروونیی لە ساڵی (2005) ەوە سێنتەری ڕاهێنانی خوێندکارانی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکانی عێراقەو بەڕێز پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمد ئەمین سەرپەرشتیاریی ئەم سێنتەرە دەکات و ئومێدەوارین لە ئایندەیەکی نزیکدا ببێتە سێنتەری ڕاهێنانی خوێندکارانی بۆردی عەرەبی.

6- بەشداریکردنی پزیشکە دەروونییەکان لە زیاتر لە لیژنەیەکی پزیشکییدا.

7- لیژنەی پزیشکیی دەروونیی هەفتانە لەڕۆژانی سێشەممانداا: سێ پزیشکی پسپۆڕ بە درێژایی دەوامی فەرمی ڕۆژەکە دادەنیشن.

8- لیژنەی پزیشکیی چاندنی گورچیلە وەکو ئەندام بەشدارین تیایدا.

9- لیژنەی دەستنیشانکردنی نەخۆشیی ئۆتیزم کە بەڕێزان (دنزار محمد و د. ڕێبوار غریب) بەشدارن تێیدا.

* سیستمی کارکردن لە بەشی دەروونیی و نەخۆشخانەی سۆز بەشێوازی گروپە واتە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش پزیشك، چارەسازی دەروونیی، توێژەری کۆمەڵایەتی و کارمەندی تەندروستیی پێکەوە کار دەکەن و هەموویان بازنەکە تەواودەکەن و بە ئامادەنەبوونی هەریەکێکیان کارەکە لاوازیی پێوە دیار دەبێت.

پزیشکیی نوێ: دەتوانین ئاماری نەخۆشەکانی بەشی دەروونیی بزانین؟

د. جەمال: بێگومان ئەوە یەکێکی ترە لەکارە پڕنرخەکانی بەشی دەروونیی و ئەم ئامارەی خوارەوە ژمارەی نەخۆشەکان لە چەند ساڵی ڕابردودا دەخاتە ڕوو کە لە بەشی نەخۆشیی دەروونیی لە سلێمانی چارەسەرکراون(خشتەی یەکەم)

ساڵی	ژمارەی نەخۆشی دەروونیی کە لە کلینیکی ڕاوێژکاری دەروونیی چارەسەرکراون	ژمارەی نەخۆشی دەروونیی کە لە بەشی دەروونیی خەوێنراون	ژمارەی نەخۆشەکانی کە بە کارەبا چارەسەرکراون
2005			1287
2006			1101
2007			775
2008	4745	616	636
2009			677

خشتەی یەکەم

پزیشكیی نویٚ: بەكارهێنانی تەزووی كارەبا تا چەند گونجاوەو ئایا بەشی دەروونیی بەكاریدێنێت؟

د. جەمال: شێوازی چارەسەركردنی نەخۆشیی دەروونیی لە سێ ڕێگەی سەرەكیی خۆیدەبینێتەوە:

یەكەم: بەكارهێنانی دەرمان.

دووەم: چارەسەری دەروونیی كە لەلایەن چارەسازی دەروونییەوە دەكرێت و ئێمە لەبەشەكەی خۆماندا سێ چارەسازی دەروونییمان هەیە كە جێی شانازیی بەشەكەن، بەشی دەروونیی لەشاری سلێمانی یەكەم بەش بووە كە چارەسازی دەروونیی هەبێت. ئێستا لە نەخۆشخانەی سۆز بەهەمان شێوە سێ چارەسازی دەروونیی و شەش توێژەری كۆمەڵایەتی هەن.

سێیەم: بەهۆی نەشارەزایی یا بێئاگاییەوە هەندێك بەداخەوە بە هەڵە باس لە چارەسەرێكی گرنگ دەكەن كە تەزووی كارەبایە. تەزووی كارەبا بۆ چارەسەركردن لە سەرانسەری جیهاندا بەكاردێت بەڵام بە ڕێژەی جیاوازو بە شێوازی بەكارهێنانی جیاواز، لە بەشی دەروونییدا بە شێوازێكی زانستیی و



بە ئامادەبوونی پزیشكی دەروونیی و پزیشكی بێهۆشكاریی و ژمارەی پێویست لە كارمەند جێی شانازیی و خۆشحاڵیە كە بۆ ساڵانێكی زۆر تەزووی كارەبا لەژێر بەنجی گشتییدا بەكاردێت هەروەها جێی شانازییە كە بەشەكەمان یەكەم سێنتەرە لە كوردستاندا كە لە ڕێگەی بێهۆشكردنی گشتیەوە ئەم چارەسەرە بەكاردەهێنێت.

بە پێی ئامار بەشەكەمان بەكارهێنانی تەزووی كارەبا وەك چارەسەر ساڵ بە ساڵ لە كەمبونەوەدایە ئەمەش خاڵێكی تری دلخۆشكەرەیە. دەبێ هەموو ئەو راستیە بزانین تاكو ئێستاش بەكارهێنانی تەزووی كارەبا بۆ هەندێ نەخۆشیی لەسەرو بەكارهێنانی دەرمانەوەیە واتە ڕێژەی چاكبونەوە بە تەزووی كارەبا زیاترە لە ڕێژەی چاكبونەوە بە دەرمان بەتایبەتی لەو نەخۆشەی دەرمان كاری تێناكات، رازی نابێت دەرمان بەكاربهێنێت یا لە كاتێ بوونی كاریگەری خراپی دەرماندا.

پزیشكیی نویٚ: ئایا لە كلینیك (عیادە) ەكاندا بەهەمان شێوە چارەسەر بە تەزووی كارەبا بەكاردەهێنرێت؟

د. جەمال: خاڵێكی گەشی تری تەندروستیی دەروونیی لەشاری سلێمانیدا ئەوەیە كە بۆ زیاتر لە دە ساڵە چارەسەر بە تەزووی كارەبا لە كلینیكەكاندا بەكارناهێنرێت لە كاتێكدا لە زۆرێك لە شارەكانی عێراقدا بەكاردەهێنرێت.

پزیشكیی نویٚ: ئایا نەخۆشیی دەروونیی لە هەڵكشان یا داكشاندایەو هۆكارەكەی بۆچی دەگەڕێنیتەوە؟

د. جەمال: بەبێ بوونی ئاماری تەواو كارێكی گرانە بڕیاری هەڵكشان یا داكشانی ڕێژەی نەخۆشیی بدەین و هەر چەندە زۆربوونی ئاڵۆزییەكانی ژیان و پێویستییەكانی گوزەران رەنگە كاریگەری سلبییان لەسەر دەرونی تاك هەبووبێت و ئەگەری نەخۆشییە دەرونییەكانیان زیاتر كردبێت دەتوانین بڵێین بەهۆی بەرزبونەوەی ئاستی هۆشیاریی تاكی كۆمەڵ و باشتربوونی خزمەتگوزاریی تەندروستیی ڕێژەی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەكەن لەزۆربوندایە.

ئاوبەندیی سەر

Hydrocephalus

دکتۆر
هێمن محمد
خوێنکاری بۆردی نەشتەرگەریی مێشک و دەمار

وشەی ئاوبەندیی سەر (هایدرۆکیفالەس: Hydrocephalus): لە دوو ووشەی گریکیی پێکهاتووە: (هایدرۆ: Hydro) واتە: ئاو و (کیفالی: kephale) واتە: سەر.

ئاوبەندیی سەر: بڕێکی زۆرە لە ئاوی مێشک (CSF: Cerebrospinal Fluid) لەناو سکۆڵە یا ژوور (Ventricles) ەکانی ناو مێشك.

دوو هۆکاری ئاوبەندیی سەر: ئاوبەندیی سەر کاتێك دروست ئەبێت کە ئاوی مێشك بەباشی نەتوانێت بەناو ژوورەکاندا هاتووچۆ بکات یا کاتێك ڕادەی هەڵمژینی بۆ ناو سوڕی خوێن بەڕادەی دروستبون نەبێت واتە دروستبوونی ئاوی مێشك لە هەڵمژین زۆرتر ئەبێت.

1- بەربەست لە نێوان ژوور یا سکۆڵەکانی مێشك: بەربەستەکە ناهێڵێت ئاوی مێشك بەباشیی هاتوچۆ بکات یا

2- کەمیی هەڵمژینی ئاوی مێشك و گەڕانەوەی بۆسوڕی خوێن.

زۆربەی زۆری ئاوبەندیی سەر تا کۆتایی ژیان لەگەڵ نەخۆشدا ئەمێنێتەوە واتە ئەتوانرێت چارەسەر بکرێت بەڵام ناتوانرێت نەخۆشییەکە بەیەك جاریی بنبڕ بکرێت.

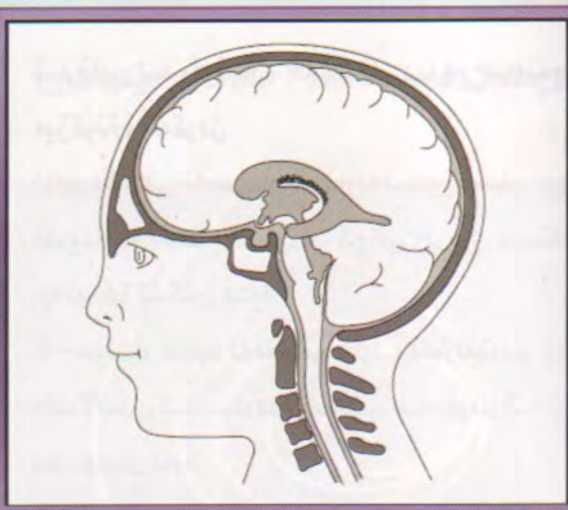
دوو جۆری ئاوبەندیی سەر: لەوانەیە زگماك (Congenital) یا وەرگیراو (Acquired) بن و ئاوبەندی سەری وەرگیراو (Acquired) دوای لەدایکبوون پەیدا دەبێت و بەهۆی گەلێك هۆکارەوە



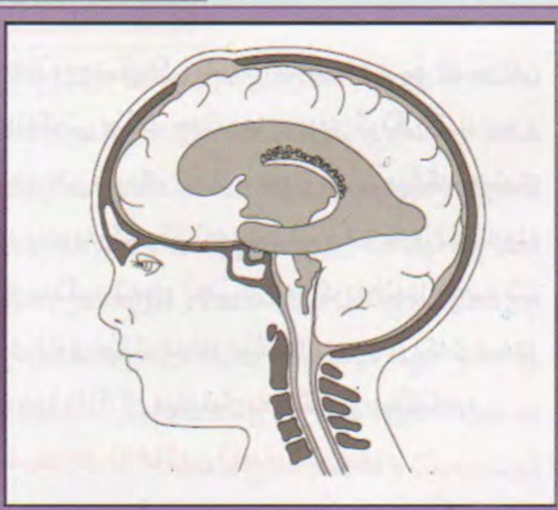
ڕوودەدات وەك: زەبری سەر، لووی مێشك، هەوکردنی پەردەکانی مێشك (Meningitis) و لەوانەشە بەهۆی جۆرێکی دەگمەن لەلووی مێشك (Choroid plexus papilloma) ەوە بێت کە ئەبێتەهۆی زۆر دروستبوونی ئاو.

1- ئاوبەندیی داخراوی سەر (Obstructive Hydrocephalus): کاتێك ڕوونەدات کە بەربەست لەبەردەم هاتووچۆی ئاوی مێشك (CSF) لەنێوان ژوور یا سکۆڵەکانی مێشکدا هەبێت.

2- ئاوبەندیی پێکەوەلکاوی سەر (Communicating Hydrocephalus): کاتێك ڕوونەدات کە ناوی مێشك سکۆڵە یا ژووری چوارەم بەجێ دەهێڵێت و ئاوەکە بەسەر ڕووی مێشکدا بەردەوام ناڕوات یا هەڵمژینی ئاوی مێشك وەك پێویست نییە.



وێنەی (1): سکوڵە یا ژووری ناو مێشك) ی ئاسایی

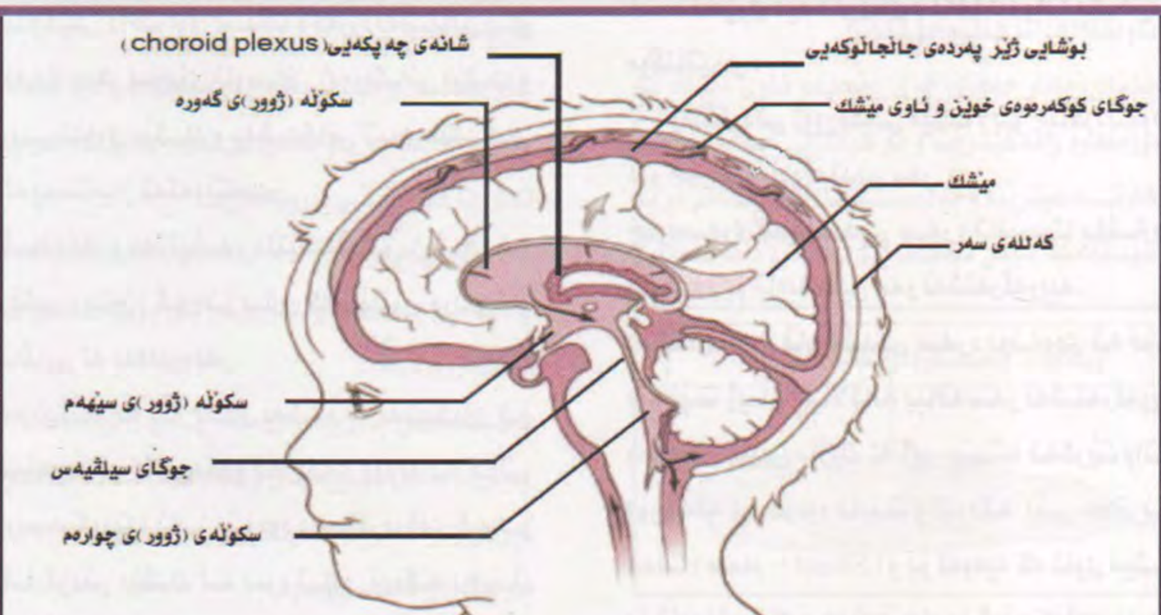


وێنەی (2): ئاو بەندیی سەر

*** ئاوبەندیی سەری پەستان ئاسایی (NPH: Normal Pressure Hydrocephalus): بڕی ئاوی مێشك لەناو ژوورەکانی مێشکدا زۆرە بەڵام پەستانی ناو کاسەی سەر زۆر، کەم یا ئاساییەو بەزۆریی لەسەرو تەمەنی (60)ساڵیدا ڕوونەدات و سێ نیشانەی سەرەکیی هەیە: نارێکی و ئاستەم لە ڕۆیشتندا، بیرچوونەوەو میزکۆنترۆڵنەکردن.**

توێکاریی و کارئەندامزانی مێشك: مێشك زۆربەی هەرەزۆری بۆشایی ناو کاسەی سەر داگیر ئەکات و ئاوی مێشك دەوری مێشکی داوەو ئاوەکەش لەناو چوار ژوور یا سکۆڵەی پێکەوەلکاو بەردەوام دروست ئەبێت، هەڵئەمژرێت و هاتووچۆ دەکات.

ژوور یا سکۆڵەکان جۆرە شانەیەکی چەپکەیی ناسکی تیادایە (choroid plexus) کە ڕۆژانە هەڵئەستێت بەدروستکردنی نزیکەی نیو لیتر واتە پێنجسەد سانتیمەتر سێجا لە ئاوی مێشك و ئاوی مێشك



وێنەی (3): مێشك، ژوورەکانی مێشك و ڕێڕەوی هاتووچۆی ئاوی مێشك.

لەهاتووچـــۆیەکی بەردەوامدایـــەو بــۆ خـــۆراکی خانەکانی مێشك چەندەها ماددەی گرنگی تیادایـە و بەسورانی ئاوەکە لەناو و دەوروپشتی مێشکدا مێشـك لـە زەبربەرکـەوتن ئـە پارێزێت و لـەباری ئاسـاییدا هاوسەنگیی تەواو لەنێوان ئەم کردارانەدا هەیـە تـا بڕی ئاوی مێشك لەناو مێشکدا بەبڕی نزیکەی سـەدو پەنجا (150) میللیلیتر بەجێگیریی بمێنێتەوە.

ناسینەوەی نەخۆشیی ئاوبەندیی سەر:

1- لـە منـدالّی سـاوادا: بـەهۆی یەکنـەگرتن یـا یـەکگرتنی ناتـەواوی ئێسـکەکانی کەللـەی سـەر، کەللەی سەر گەورە دەبێت و بەشە نەرمەکـەی تـە پڵی سەر دەئاوسێت و دەردەپەڕێت، پێسـتی سـەر تـەنك و بریقـەدار دەبێـت و خوێنهێنـەرەکانی پێسـتی سـەر گەورەو زەق دەبن.

نیشانەکان: ڕشـانەوە، کـەمخواردن، گرۆزیـی، چـاو بـەردەوام ڕووەو خـوارەوە دەبێـت و هێنـدێ کـاتیش گەشکە.

2- لە مندالّی گەورەو مرۆڤـی بالّقـدا: ئێسـکەکانی کەللـەی سـەر بەیەکـەوە نووسـاون و سـەر وەك سـندوقێکی داخـراوی لێـدێت و بەرزەپەسـتانی نـاو کەللـەی سـەر بـەهۆی ئاوسـانی ژوورەکـانی مێشـك و زۆریـی ئـاوی مێشـك و بەشـەکانی تـری مێشـکیش پالّە پەستۆیان ئەکەوێتەسەر.

نیشـانەکان: سەرئێشـە، دلّتێکـەلّهاتن، ڕشـانەوە، ناڕێکیی بینـین، گـۆڕانی بـاری کەسـێتیی، وڕبـوون و بێئاگایی لە بەدەوروبەر.

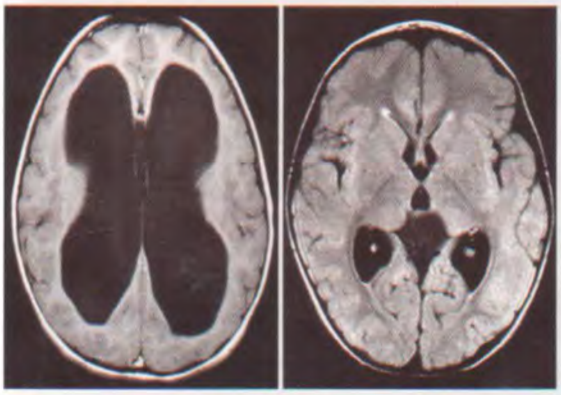
ئـەم نیشـانانە بـە پلـەی یەکـەم یارمەتیـدەرن بـۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکەو بـە پلەی دووەم لـە کـاتی چارەسـەرکردندا ئایـا ڕێـڕەوە دەسـتکردەکەی کـە بـۆ ڕزگـارکردنی مێشـك لـە بـڕە ئـاوە زۆرەکـە دروسـت ئەکرێت باش کار ئەکات یان نا؟

نیشـانەکانی ئاوبەنـدیی سـەری پەسـتان ئاسـایی (NPH): لە مرۆڤی بالّقـدا بەشـێوەیەکی سـەرەکیی نـاڕێکیی لـە ڕۆیشـتن، خەلّـەفان یـا بیرچـوونەوەو میزکۆنترۆلّنەکردن.

ئامێرەکـانی ناسـینەوەی ئاوبەنـدیی سـەر: بـۆ ناسینەوەو دەستنیشانکردنی گیرانی ڕێڕەوی دەستکرد چەندەها پشکنین هەیە:

1- سۆنار: تەنها لەمندالّی ساوا بەکاردێت بـۆ ئـەو مندالانـەی کـە نـەرمایی بەشـی سـەرەوەی تـە پڵی سەرەوەیان ماوە.

2- ئـامێری سـی تـی سـکان (CT-Scan): بـۆ ناسینەوەی ئاوبەندیی سەر، لـوو، کـیس یـا کێشـەی تر.



3 - ئامێری ئێم ئار ئـای (MRI) واتە پشـکنینی موگناتیسی:

4- ڕەنگکردنی ژوورەکانی مێشك: بـۆ جیاکردنـەوەی دوو جۆرەکەی ئاوبەندیی سەر.

چارەسـەری ئاوبەنـدیی سـەر: تائێسـتا باشـترین چارەسەر بۆ ئاوبەندیی سەر نەشتەرگەرییە.

نەشتەرگەریی ئاوبەنـدیی سـەر: بۆئـەوەی نـەخۆش بتوانێـت ژیـان چـالاکانە بباتەسـەر نەشـتەرگەریی بەدانانی بۆریی باریك لە ژێر پێستدا ئـەکرێت واتـە بۆرییەکە بـەدەرەوە نابێت و کارەکـە پێـی دەوترێـت شەنت (صمام = Shunt) و بۆ ئەوەیە کە ئاوی مێشـك بۆ ناوپۆشی سك و هەندێ جار بۆ گوێچکەلەی دلّ یـا بۆ ناوپۆشی سنگ ڕەوانە بکرێت.

پارچەکانی شەنت (صمام = Shunt): پێکهاتوون لە :



وێنەی (4): پارچەکانی شەنت (صمام = Shunt)

- دوو بۆریی باریك كە بۆریەكیان ئەخرێتە ناو ژوورەكانی مێشكەوەو بۆریەكەی تریان ئەخرێتە ناو پۆشی سك، گوێچكەڵەی ڕاست یا ناوپۆشی سنگ.

- هەردوو بۆرییەكە بەئامێرێك واتە زمانە : ڤاڵڤ (صمام) بەیەكەوە ئەبەسترێن و زمانەكە ڕێ بەئاوەكە ئەدات كە تەنها بەئاراستەی ناوپۆشی سك هاتووچۆ بكات و جۆرەكانی زمانە (ڤاڵڤ) جیاوازن و هەریەكەیان بە پەستانێك ئەكرێتەوەو ڕێگە بەئاوەكە ئەدات هاتووچۆ بكات.

هەندێك زمانە حەوزی خڕی پێوەیەو ئاوی مێشك لە حەوزەكەوە ڕائەكێشرێت و بۆ شیكاریی چەندین جار بەكارئەهێنرێت و بەدەستپیادانان ئەزانرێت كەسیستمەكە ئیش ئەكات یا نا بەڵام كەسوكاری



وێنەی (5): تێستكردنی شەنت (طمام)

نەخۆش نابێت ئەم كارە بكەن چونكە لەوانەیە ببێتەهۆی خراپبوونی زمانە (صمام = Shunt).

نەشتەرگەریی ڕەوانەكردنی ئاوی مێشك بۆ ناوپۆشی سك: بەئامێری تایبەت لە كەللەی سەر كونێك ئەكرێت و بۆرییەكی باریك لە كونەكەوە ئەخرێتە ناو یەكێك لەژوورەكانی مێشك و ئاوە زۆرەكە ڕەوانەی ناوپۆشی سك دەكات و بۆریەكان بەژێر پێستدا تێپەڕئەكرێت و نەشتەرگەرییەكە لەژێر بەنجی گشتییدا دەكرێت واتە نەخۆش لەخەوێكی قوڵدا دەبێت و هەست بەهیچ ناكات.

- دوای نەشتەرگەریی نەخۆش لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوەو دەرمانی تایبەتی دەدرێتێ تا تووشی هەوكردن نەبێت و چاودێریی باری نەخۆش ئەكرێت.

- بۆئەوەی بزانرێت كە بۆرییەكان باش دانراون و لە جێگای پێویستدان و بەباشیی ئاوە زۆرەكە بۆ ناوپۆشی سك دەڕوات هەندێ جار پشكنینی تر بۆ نەخۆش دەكرێت.

مەترسیی نەشتەرگەریی : بەشێوەیەكی گشتی نەشتەرگەرییەكە مەترسیی كەمەو ئەمانەن :

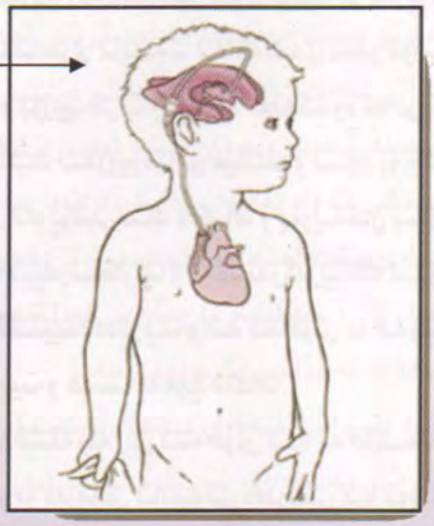
1- هەوكردن (2-5٪): نیشانەكانی هەوكردن : تا، ڕشانەوە، ڕەقبوونی مل، سووربوونەوەی پێستی سەر بۆریەكان.

چارەسەری هەوكردن : پێدانی دژە تەن (Antibiotic)، ڕەوانەكردنی ئاوی سەر بۆ دەرەوەی لەش یا دەرهێنانی بۆرییەكان.

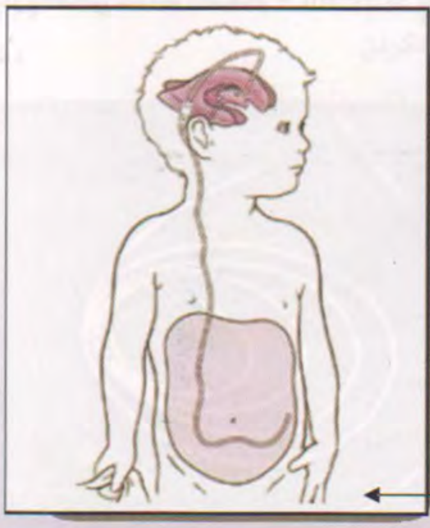
2- بۆرییگیران (17٪): بەهۆی خانە (شانە) ی چەپكەیی یا خڵتەوە بۆرییگیرانی بۆرییەكانی ناو مێشك ڕوودەدات.

نیشانەكانی بۆرییگیران : گەڕانەوەی نیشانەكانی پێش دانانی بۆرییەكان وەك سەرئێشە، ڕشانەوە، گێژبوون و لە ڕێی سی تی سكان (CT-Scan) ەوە بۆرییگیران ئەناسرێتەوە.

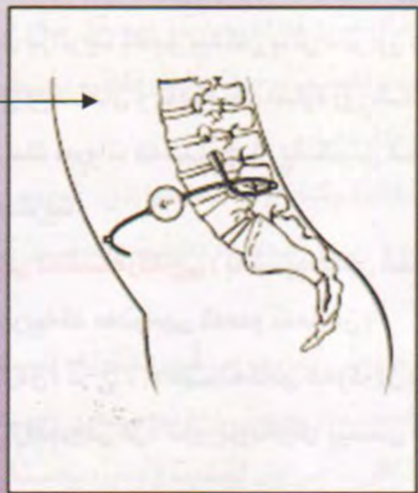
چارەسەر: بە نەشتەرگەریی پێداچوونەوە بۆرییگیران چاك دەكرێت یا بۆرییەكان و پارچە گیراوەكە ئەگۆڕدرێن.



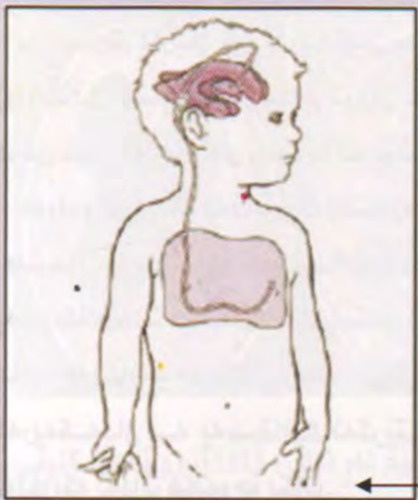
وێنەی (6): ناردنی ئاوی مێشک بۆ گوێچکەلەی دڵ



وێنەی (7): ناردنی ئاوی مێشک بۆ ناوپۆشی سک



وێنەی (8): ناردنی ئاوی مێشک لە پشتەوە بۆ سک



وێنەی (9): ناردنی ئاوی مێشک بۆ ناوپۆشی سنگ

3- دانەنانی بۆرییەکان لەجێگای پێویستدا: کاتێك دانانی بۆرییەکە بوار بەئاوی مێشك نادات کە بەئاسانی هاتووچۆ بکات. **نیشانەکانی:** نیشانەکانی پێش دانانی بۆرییەکان وەك خۆیان دەمێننەوە.

4- سکئاوسان: کەمبوونی جوڵەی گەدەو ڕیخۆڵە لەکاتی نەشتەرگەریدا ئەبێتەهۆی دڵتێکەڵهاتن، ڕشانەوەو لەوانەیە نەخۆش بەباشی خواردنی بۆ نەخورێت و زۆربەی ئەم نیشانانەش پاش ماوەیەك خۆیان چاك دەبنەوە.

5- تەنکبوونی پێستی سەر بۆرییەکان بەتایبەتی لە سەردا و دەرکەوتنی بۆرییەکان: سارێژنەبوونی برین، زۆر تەنکبوونی پێست یا چەوریی ژێر پێست ڕێ لە بۆرییەکان دەگرێت و بەئاسانی ئاوی مێشکی پیاتێپەڕ نابێت.

بەدخۆراکیی، نەخۆشیی درێژخایەن و بەکارهێنانی دەرمانی ستیرۆید (steroid) بۆ کاتی زۆر یارمەتیدەرن بۆ دروستبوونی تەنکبوونی پێستی سەر بۆرییەکان.

هەندیّ مەترسیی ترسناك و دەگمەن:

ا- خوێنکۆبوونەوەی ژێر پەرەکانی مێشك.

ب- خوێنکۆبوونەوە لەناو مێشکدا.

ج- برینداربوونی ڕیخۆڵە.

چاودێری دوای نەشتەرگەریی: نەشتەرگەرییەکە بەشێوەیەکی گشتی سەرکەوتووە بەلاَم:

1- هەندیّ جار نەخۆشیی تر وەك: لووی مێشك، هەوکردنی پەردەکانی مێشك و خوێنبەربوون کار لە چارەنووسی نەخۆش دەکەن.

2- ڕێژەو قەبارەی ئاوبەندیی سەر لە پێش نەشتەرگەرییدا کاریگەریی بۆ چارەنووسی نەخۆش دەبێت.

نەشتەرگەریی پێداچوونەوە لەم کاتانەدا دەکرێت:

1- بۆرییگیران، لەیەکترجیابونەوە، دەرکەوتن، پاش ئیش نەکردنی بۆرییەکان یا هەوکردن.

2- نەگونجاویی جۆری زمانە (ڤالْڤ - صمام) کە زۆر یا کەم ئاوی مێشك لە مێشکەوە بۆ ناوپۆشی سك بڕوات.

3- نیشانەکانی وەك: تا، سەرئێشە، دڵتێکەڵهاتن، ڕشانەوە، زۆربوونی خڕۆکە سپیی و پڕۆتین و کەمبوونی شەکر لەناو ئاوی مێشکدا، بەرزە پەستانی ناو کەللەی سەر، دەرکەوتنی ئاوبەندیی سەر لەسی تی سکاندا یا بچووکبوونەوەی ژوورەکانی مێشك بەمانای زۆر هاتووچۆکردنی ناو بۆریەکان و وشککردنەوەی مێشك و دەوروپشتی مێشك.

لە نەشتەرگەرییەکەدا:

1- لەکاتی هەوکردندا بەتەواوی بۆرییەکان دەردەهێنرێن و ئاوی سەر بەهۆی بۆرییەکەوە ئەنێردرێتە دەرەوەی لەش و پاش چارەسەرکردنی هەوکردن جارێکی تر بۆرییەکی تازە دادەنرێتەوە.

2- لەکاتی بۆرییگیراندا بۆریە گیراوەکە بەردەدرێت یا ئەگۆڕدرێت.

3- لەکاتی نەگونجاویی پەستانی زمانە (ڤالْڤ - صمام) زمانەکە بە یەکێکی گونجاو ئەگۆڕدرێت.



پاش نەشتەرگەریی

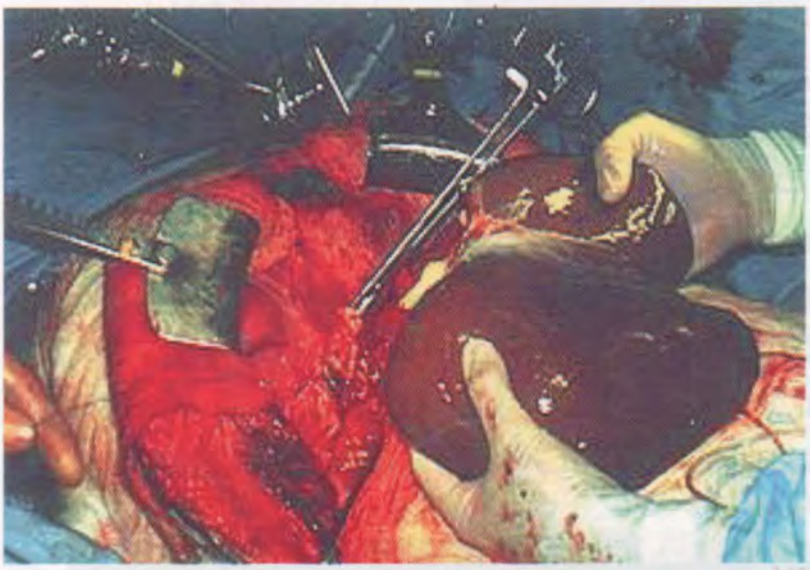


پێش نەشتەرگەریی

دكتۆر
ڕەهێڵ جەمال یاسین

گواستنەوەی جگەر

Liver transplantation



جگەر یەكێكە لە ئەندامە زۆر گرنگەكانی لەش و بێ جگەر مرۆڤ ناژی چونكە لە دروستكردنی ماددە گرنگەكانی ژیاندا وەك: پرۆتین، كاربۆهیدرەیت و زەرداو جگەر بەشداری دەكات و كارئاسانی بۆ دروستكردنی چەندین كانزاو ڤیتامین دەكات و جگەر ماددە ژەهراوییەكان بۆ ماددەی سوودبەخش دەگۆڕێ.

نەخۆشییەكانی جگەر: لەبەرئەوەی ڕووبەری جگەر گەورەیە زۆر كات جگەر زیانی پێدەگات و هەرچەندە جارجار زیان بەر زۆربەی خانەكانی دەگات و خانەكان دەمرن بەلام جگەر توانای خۆچاككردنەوەی زۆربەی خانەكانی خۆی هەیە.

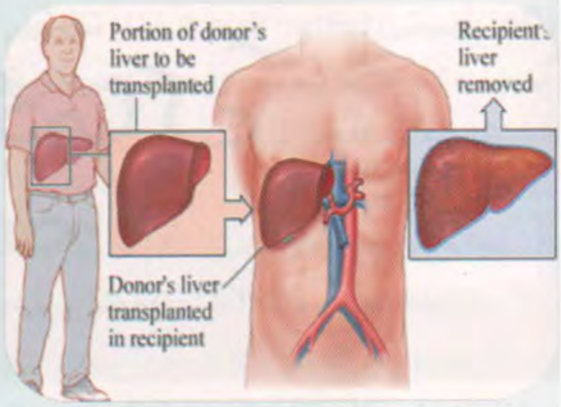
نەخۆشییە زگماكەكانی جگەر، ڤایرۆسی جگەر، پەككەوتنی جگەر بەهۆی زۆر مە یخواردنەوە یا شێر پە نجەی جگەر لەوانەیە جگەر لە كار بخەن بۆیە بۆ ڕزگاركردنی ژیانی مرۆڤ بە چەند ڕێگایەك دكتۆر بیری لە گواستنەوەی جگەر كردۆتەوە وەكو:

1- جگەرگواستنەوەی كاتیی (Liver Transplantation Auxilive): بۆ ماوەیەك جگەری بەخشراو دەدرێتە پاڵ جگەری نەخۆش تا جگەر توانای چاككردنەوەی زۆربەی خانە لە كاركەوتووەكانی ببێت پاشان جگەری بەخشراو دەردەهێنرێتەوەو نەخۆش چاك دەبێتەوە.

2- جگەرگواستنەوەی هەمیشەیی (Orthotope Liver transplantation): جگەری نەخۆش بە تەواوی دەردەهێنرێت و جگەری بەخشراو دەخرێتە جێی.

3- جگەرگواستنەوە بە دوو بەش (Split Liver transplantation): جگەری لەكاركەوتوو دەردەهێنرێ و جگەری بەخشراو دەكرێت بە دوو بەشەوەو بەشە گەورەكەی لای ڕاست بە نەخۆشی گەورەو بەشە بچووكەكەی لای چەپ بە منداڵ دەدرێت.

4- گواستنەوەی بەشێك لە جگەر (Partial Living Related Liver Transplantation): لە خزمی



نەخۆشەوە پارچەیەك لە جگەر بۆ نەخۆش دەگوێزرێتەوەو پارچەکە بەرە بەرە گەشە دەکات و بۆ نەخۆش دەبێتە جگەرێکی تازەو هەرچەندە تەنگوچەڵەمەی تێدایەو لەوانەیە پارچە جگەرەکە گەشە نەکات بەڵام ڕێگایەکی تازەیە.

لەبەرئەوەی کارێکی قورسە نەشتەرگەریی گواستنەوەی جگەر سێنتەری تایبەتیی دەوێت و لە هەموو سێنتەرێکدا ئەنجام نادرێت و نەشتەرگەرییەکە (8-10) کاتژمێر دەخایەنێت و دەبێت نەخۆش بۆ ماوەیەك لە ژێر چاودێریی ورددا بێت و کە نەخۆش چاکبۆوە ژیانی وەك ژیانی مرۆڤێکی ئاسایی دەبێت.

نیشانە باوەکانی نەخۆشیی و پەککەوتنی جگەر:

1- زەردوییی واتە زەردبوونی سپێنەی چاو و پێست.

2- بەهۆی جگەرگەورەبوون و کۆبوونەوەی ئاو لەناوسکدا سك هەڵدەئاوسێت.

3- خوێنبۆریەگمۆڵ واتە فراوانبوونی بۆری خوێنی خوارەوەی سورێنچك.

4- نیشانە گشتییەکان: گێژبوون، پەرکەم، لەهۆشخۆچوون، ناخۆشبوونی بۆنی ناودەم، تا، ڕشانەوە، بەرزەپەستانی خوێن و شەکردابەزین لە خوێندا...

تەنگو چەڵەمەکانی کاتی نەشتەرگەریی گواستنەوەی جگەر:

1- خوێنبەربوون.

2- هەوکردنی جگەر یا لەوانەیە کۆئەندامی بەرگریی نەخۆش جگەرەگوازراوەکە بە تەنێکی نامۆ دابنێت و هێرشبکاتەسەری و لە کاری بخات و بۆ ڕێگەگرتن لە لەکارکەوتنی جگەری گواستراو دەبێت دەرمان بەکاربهێنرێت وەکو: پریدنیزۆلۆن (Prednisolone)، ئایزۆسایۆپرین (Azothioprine) یا سایکلۆسپۆرین (Cyclosporine).

لایەنەخراپەکانی دەرمان: لەشئاوسان، قەڵەوبوون، بەهۆی سەرقاڵبوونی کۆئەندامی بەرگریی بە جگەری گواستراوەوە نەخۆش بە ئاسانیی تووشی هەندێك بەکتریاو ڤایرۆس دەبێت، لاوازبوون و زوو شکانی ئێسك بۆیە نەخۆش دەبێت ڤیتامین دی (D) زۆر بەکاربهێنێت و زۆربوونی موو لە دەموچاودا.

3- **گیانلەدەستدان بە نەخۆشیی دڵ:** بۆیە نەخۆش دەبێت خۆی زۆر بپارێزێت و نەهێڵێت کێشی لەشی زیاد بکات و بەردەوام کۆنترۆڵی شەکرەو بەرزەپەستانی خوێن بکات.

4- **شێرپەنجە:** ئەو نەخۆشەی نەشتەرگەریی گواستنەوەی جگەری بۆ ئەکرێت لەوانەیە تووشی شێرپەنجە ببێت.

* پاش ماوەیەك ئەم نیشانانە لە هێندێك نەخۆشدا نامێنن و ژیانی ئاسایی بەسەردەبەن.

* بۆ نەشتەرگەریی گواستنەوەی جگەر لێکۆڵینەوە بەردەوامە.

* هاوڵاتیان بۆ ئەندامبەخشین دەبێت هانبدرێن.



پێخواریی زگماک

Club foot or Congenital Talipes Equino varus

دكتۆر
عمر باراوی
پزیشكی پسپۆری ئێسك و شكاویی

پێخواریی زگماك: نەخۆشیی خواریی زگماكی پێیە بە رێژەی نیو لە یەك یا هەردوو پێدا واتە نیوەی نەخۆشەكان یەك پێ و نیوەكەی تریان هەردوو پێیان خوار ئەبێت و لە كوڕدا دوو ئەوەندەی كچ روئەدات و لە زۆربەیاندا كێشەیەكیبە رێژەی یەك لە هەزار منداڵدا بەربڵاوەو هەر بە تەنها خۆیدەرئەكەوێت.

پێخوارەكەلە سێ جومگەی قاچدابۆ دیوی ناوەوەی قولە پێ ئەسوڕێت وبێ چارەسەركردن ئەو نەخۆشەی بە زگماكیی پێی خوارە لەسەر قولە پێ یا لەسەر ئەملاوئەولای پێ بەڕێوەئەڕوات.

هۆكاری پێخواریی: دوو هۆكار ئەبنەهۆی پێخواریی:

یەكەم: بۆماوەیی (Structural or Genetic TEV).

دووەم: شوێنتەسكیی و زەبربەركەوتنیپێی كۆرپەلە لە منداڵدانی دایكدا (Postural TEV) و بە پێهاتن لەكاتی منداڵبووندا(Breech presentation).

پێخواریی لەوانەیە لەگەڵ چەندین نەخۆشیی تردا





روودات.

چارەسەری پێخواریی:

هەر نەخۆشەو جۆری چارەسەرییەكەی جیاوازە بەلام كەمجار نەخۆش پێویستیی بە نەشتەرگەریی قورس ئەبێت.

1- راستكردنەوەو رێكراگرتنی پێ واتە بێ نەشتەرگەریی لە یەكەم دوو هەفتەی تەمەندا: دكتۆری پسپۆڕی ئێسك و شكاویی هەر چەند هەفتەو جارێك پلاستەری پاریس (POP: Plaster of Paris) واتە گەچەكە ئەگۆڕێت و تێندنی قولە پێ خاو ئەكاتەوە و تا تەمەنی چوارساڵیش منداڵی پێخوار ئەبێت راگری پێ بەكاربهێنێت و گەر تەنها یەك پێ خواربووبێت لەدوای راستكردنەوە ئەو پێیە لە پێكەی تر بچووكتر ئەبێت، ئێستا زۆربەی پێخواریی بەم رێگایە چارەسەر ئەكرێن.

ڕێگای پۆنسیێتی (The Ponseti method) تازەترین چارەسەرە كە ئەگەر بە تەواویی جێبەجێ بكرێت 95٪ كارەكە سەركەوتوو ئەبێت.

2- نەشتەرگەریی :

نەشتەرگەریی بۆ منداڵی پێخوار لە تەمەنی (9-12) مانگییداو كاتێك بەئە نجام ئەگەیەنرێت كە ڕاستكردنەوەو ڕێكراگرتن سەركەوتو نەبێت و دوای نەشتەرگەریش پێڵاوی تایبەتیی بۆ زۆرتر لە یەك ساڵ لە پێی منداڵ ئەكرێت.

بێ چارەسەر منداڵ بە كەمئەندامیی ئەمێنێتەوە بەڵام گەر بە تەواویێ چارەسەر بكرێت منداڵ ئەتوانێت ژیانی ئاسایی بەسەربەرێت واتە ئەتوانێت رابكات، بێ ئێشوئازار یاریی بكات و پێڵاوی ئاسایی لە پێبكات بەڵام پێراستكراوەكەو ماسولكەی پوز بچوكتر ئەبن.


پێش چارەسەر


لەكاتی چارەسەردا


دوای چارەسەر


پێش چارەسەر


لەكاتی چارەسەردا

بەدگەشەیی (لەجێچوونی) جومگەی سمت
DDH
Developemental Dysplasia of The Hip

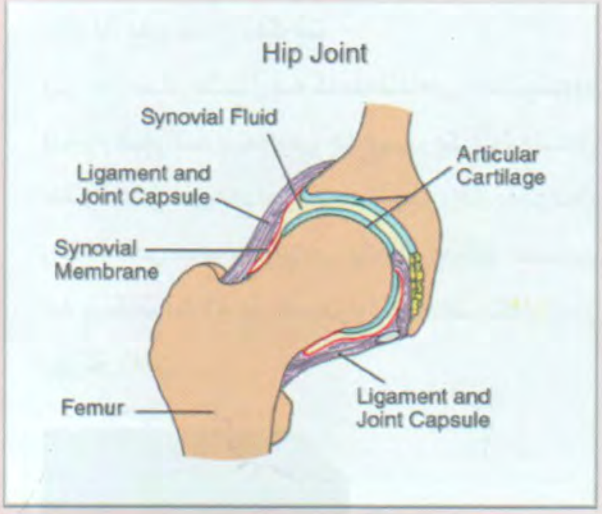
دکتۆر
ڕێبوار عبدالله حەسەن
پزیشکی پسپۆری ئێسک و شکاویی

بەدگەشەیی جومگەی سمت (DDH): پێشتر بە لەجێچوونی زگماکی جومگەی سمت (CDH) ناودەبراو بریتیە لە کۆمەڵێك نادروستیی لە یەك یا هەر دوو جومگەی سمت یا لەوانەیە تەنها شێواوییەکی کەم بێت لە دروستبونی جومگە تا دەگاتە لەجێچونی تەواوەتیی جومگەی سمت.

بەدگەشەیی جومگەی سمت (DDH): نەخۆشییەکی زۆر باوەو بە ڕێژەی (٪5) لە منداڵانی ساوای تازە لە دایکبودا ڕوودەدات بەڵام لە زۆربەی هەرە زۆریان واتە (٪90) لە ماوەی (1-2) هەفتەدا بەبێ چارەسەر جومگەکە ڕاست دەبێتەوە.

بەهۆی گیروگرفتی پشکنین و تەکنیکی جیاواز لە ناسینەوەو چارەسەرکردندا بەدگەشەیی جومگەی سمت (DDH) یەکێکە لە گرنگترین و قورسترین نەخۆشییەکانی جومگەو ئێسك و لەوانەیە تا منداڵ سەرپێدەکەوێت نەخۆشییەکە نەناسرێتەوەو ببێتەهۆی (شەلیی منداڵ) و بەهۆی داخورانی جومگە لە تەمەنێکی کورتدا چارەسەرکردن قورس ببێت و منداڵ ڕووبەڕوی نەشتەرگەریی قورس و پڕلە ماکی جۆراو جۆر ببێتەوە.

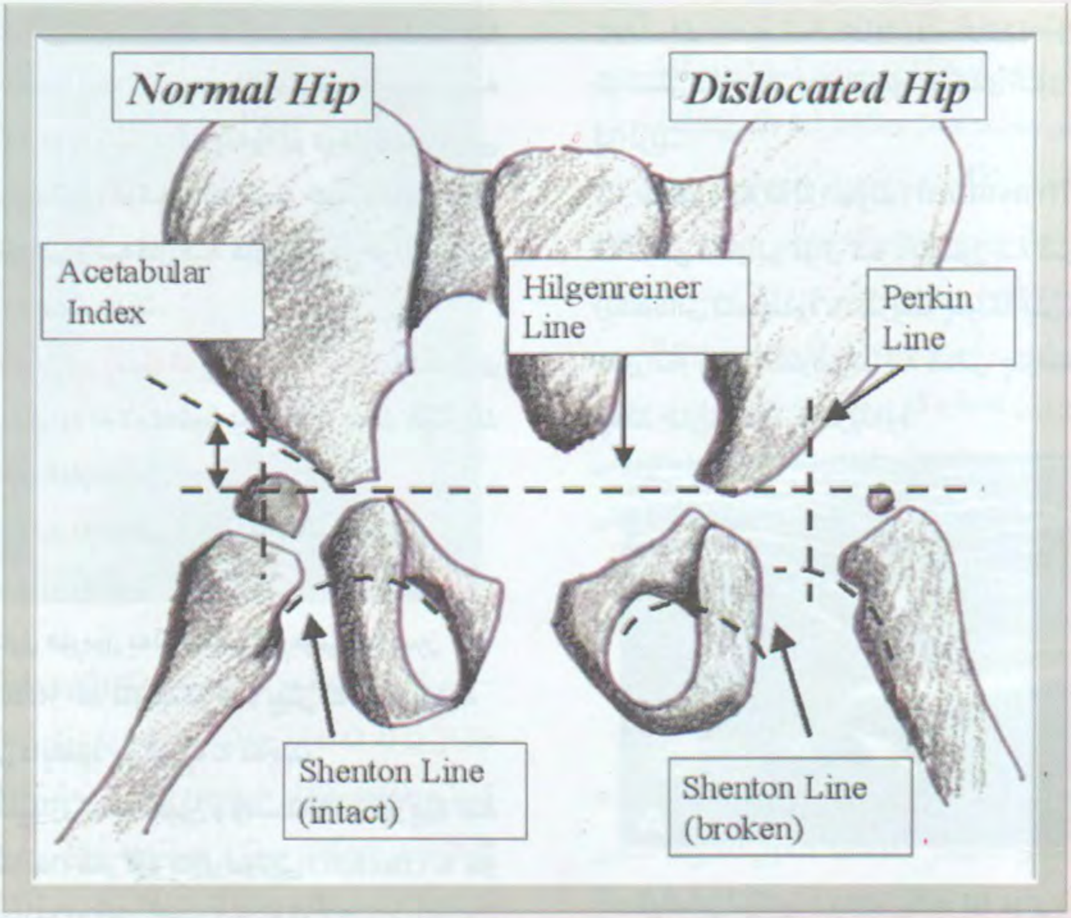
گرنگترین خاڵی ئەم نەخۆشییە گۆڕانکاریی توێکاریی و شێوەییەکانی جومگەی سمتن و لە تەمەنی ساوایدا کەمترین شێواویی ڕوودەدات و تا منداڵ تەمەنی ساوایی و منداڵیی بەجێ دەهێڵێت شێواویی بەتەواوی پڕاوپڕ زیاد دەکات بەشێوەیەك کە ئاسان نییە دوای



تەمەنی سەرپێکەوتن و ڕۆیشتن بەڕێدا شێواوییەکان چاك بکرێنەوە.

* توێکاریی جومگەی سمت (Anatomy of Hip joint):

جومگەی سمت یەکێکە لە جومگە جێگیرەکانی جۆری ڕوچاڵ و خڕ (Ball and socket) کە پێکهاتوە لە ڕوچاڵی پێکەوەنوسانی سێ ئێسکی سێ بەندە (acetabulum) و سەری خڕی ئێسکی ڕان (Head of femur) کە لە ناو چاڵەکەدا بەهۆی یارمەتی کیسی جومگەو بەستەرەکانی دیوی دەرەوەی جومگەوە جێگیر بووەو لە ناویشەوە بەهۆی قوڵبونەوەی جومگەکە لە ڕێگەی بەستەرە شانەی تایبەت کە پێی دەوترێت (acetabular Labrum) جێگیر دەبێت.



گەیشتنی خوێن بۆ جومگەی سمت زۆر جیاوازە لەبەشەکانی تری لەشی مرۆڤ بەجۆرێك كە لە تەمەنی جیاوازدا خوێن بە خوێنبەری جیاوازدا دەگاتە سەری ئێسکی ڕان و لە تەمەنی دوای چەند مانگییدا هەر دەستکاریکردنێکی جومگەی سمت بە کردنەوەو نەشتەرگەریی یا خستنە ناو قالبی تایبەت بەشێوازی نازانستیی لەوانەیە ببێتەهۆی وەستاندنی ڕۆیشتنی خوێن بۆ سەری ئێسکی ڕان و ڕەشبونەوەو دواتر مردنی ئەو بەشەی جومگەی سمت (avascular necrosis).

*** بەربلاویی (prevalence) بەدگەشەیی جومگەی سمت (DDH):**

بەربلاویی بەدگەشەیی جومگەی سمت بە پێی پرۆگرامی سکرینکردن لە ولاتاندا دەگۆڕێت.

پرۆگرامی سکرینکردن: بریتییە لە پشکنینی منداڵانی تازە لەدایکبو بە شێوازی تایبەت یا بە بەکارهێنانی ئامێری سۆنار بۆ زوو ناسینەوەو لەوانەیە بگاتە ڕێژەی (9٪) ی لەدایکبوان بەلام لەکاتی نەبونی پرۆگرامی سکرینکردن ڕێژەکە دەگاتە (1٪) واتە بە نەبوونی پرۆگرامی سکرینکردن ژمارەیەکی زۆر لە توشبوان نادۆزرێنەوەو دواتر بە یەکێك لە ماکەکانی بەدگەشەیی جومگەی سمت دەردەکەون وەکو: شەلیی و کورتبونەوەی تەواوی لەجێچوونی جومگەی سمت.

بەگشتیی بەدگەشەیی جومگەی سمت (DDH) لە ناو پێستڕەشەکانی ئەمەریکا زۆر بەکەمیی و لە ولاتی چین زۆر بە بلاوی دەبینرێت و لە هەندێ ناوچەی ئیتالیا، ولاتە سکەندناڤیاکان و لەم دوایەشدا لەشاری سلێمانی لەتوێژینەوەیەکی

زانكۆی سلێمانیدا ڕێژەی توشبوان لەناو ساوای تازە لەدایكبودا بە (6٪) دیاریكراو ئەم جیاوازییە لەڕێژەی توشبواندا دەگەڕێتەوە بۆ هۆكاری بۆماوەیی و بەتایبەتیش هۆكاری دەرەكیی خستنەناو لانكەو جوتكردنی ڕانەكان كە كاریگەریی خراپی بۆ جومگەی سمت دەبێت.

*** هۆكارەكانی بەدگەشەیی جومگەی سمت:** بەتەواوی دیارینەكراوە بەڵام دەشێت یەكێك یا چەند هۆكارێك لەمانەی خوارەوە بن:

1- هۆكاری بۆماوەیی و جێندەر بەشێوەیەك لە مێینەدا زۆر زیاترە.

2- كاری هۆرمۆن بەتایبەتی هۆرمۆنی ریلاكسین (Relaxin) كە ماوەیەكی كەم پێش لە دایكبوون لە خوێنی دایكەوە بۆ كۆرپەلە دەچێت.

3- شێوازی لەدایكبون و وەستاندنی كۆرپە لە منداڵداندا: هەر دوو باری سواریی (Breech) لە ناو منداڵداندا لەكاتی لەدایكبون هۆكاری سەرەكین بۆ توشبون.

4- هۆكاری دەرەكیی دوای لەدایكبون وەكو: قوماتكردن و خستنە ناو لانك (بێشكە) لە گرنگترین هۆكارەكانی تووشبون دادەنرێن.

*** ناسینەوە (Diagnosis) ی بەدگەشەیی سمت:**

1-تێستی ئۆرتۆلانی و بارلۆ (Ortolani & Barlow test): پشكنین بەهۆی جوڵاندنی



جومگەی سمت لە دەرەوە بۆناوەوە دەتوانرێت توانستی دەرچوون و هاتنەوە جێگەی خۆی جومگە بزانرێت.

2- سۆنەر واتە ئەلتراساوند (ultrasound): لە تەمەنی ساوایی دوای لە دایكبون بە گرنگترین ڕێگەكانی ناسینەوە دادەنرێت چونكە بێ زیانەو هەرزانەو وردەو دەتوانرێت لە كاتی چارەسەریشدا چەند جارێك دوبارە بكرێتەوە.



3- تیشكی ئێكس (X. ray): لە دوای تەمەنی چوار مانگ واتە ئەو كاتەی كە جومگەی سمت لە كركراگەوە دەبێت بە ئێسك ڕۆڵی دەبێت لە ناسینەوەو پلاندانان بۆ نەشتەرگەریی بە تایبەتی دوای بەكارهێنانی بۆیەی تایبەتیی ناو جومگە (arthrogram).

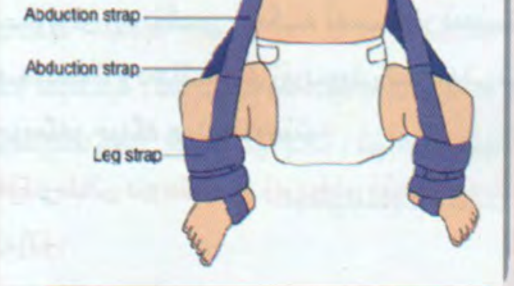


* کاریگەریی ناسینەوەی درەنگ وەخت:
زۆربەی ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەبەدگەشەیی جومگەی سمتدا هەن دەتوانرێت بگەڕێنرێنەوە بۆ باری ئاسایی ئەگەر چارەسەری پێویست بە زوویی لە چەند هەفتەی یەکەمی تەمەنی ساوادا ئەنجام بدرێت و بە پێچەوانەشەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گۆڕانکاریی وشێواوییەکان زۆر دەبن و چانسی گەڕانەوەیان کەمترە کە بریتین لە جێگیربوونی سەری ئێسکی ڕان لە شوێنی نادروست و تەواونەبوونی سەربانی چاڵی سێ بەندەو دروستبوونی جومگەیەکی درۆینە (False acetabulum) لە جێگایەکی بەرزتر لە شێوەی ئاساییدا.

* چارەسەری بەدگەشەیی سمت (Treatment):
- چارەسەر بە پێی تەمەن دەگۆڕێت و بە زۆریی لە چەند مانگی یەکەمی تەمەندا هەوڵ دەدرێت سەری ئێسکی ڕان لە ناو چاڵی سێبەندە بهێڵرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی دوو داییی (Diapers) یا زۆرتر تا ڕانی منداڵی ساوا لەشێوازێکی کراوەدا دابنرێت کە تەواو پێچەوانەی خستنەناو بێشکە دەبێت کە تیایدا هەردوو ڕانەکان جوت دەکرێن.
- توندیی ماسولکەکانی ناوەوەی ڕان لەوانەیە ڕێگربێت لە تەواو کردنەوەی ڕان و جێگیرکردنی سەری ئێسکی ڕان لەناو چاڵی سێبەندە بۆیە بە نەشتەرگەریی ماسولکەکان دەبڕدرێن و جومگە دەخرێتەوە جێگەی ئاسایی و دواتر لەناو قاڵبی گەچدا دادەنرێت تا جومگە خۆی دەگرێت.
- بەکارهێنانی قایشی تایبەت وەکو قایشی پاڤلیك هارنێس: (pavlic harness) بۆ دانانی جومگە لە جێگای خۆی و هێشتنەوەی لەباری ئاساییداو ئەگەر لەچەند مانگی یەکەمی تەمەندا بەکار هێنرا بەڕێژەی (85٪ تا 90٪) سەرکەوتووە.



- بە گشتیی ئەگەر دوای سەرپێکەوتن و ڕۆیشتنی منداڵ یا لە تەمەنی چەند ساڵێکدا بەهۆی شەلیی و کورتبوونەوەی پەلی خوارەوە ئەبێت نەشتەرگەریی کردنەوەی جومگەی سمت و خستنەوە شوێنی خۆی بۆ منداڵ بکرێت و دوای تەمەنی هەرزەکاریی و گەورەبوون و داخورانی جومگەی سمت نەشتەرگەریی وەکو گۆڕینی جومگەی سمت بەدەستکرد لەوانەیە پێویست بکات.



زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ

Knee Osteoarthritis

دکتۆر
نەریوان محمد سالح
پسپۆری نەخۆشییەکانی ئێسک و شکاوی

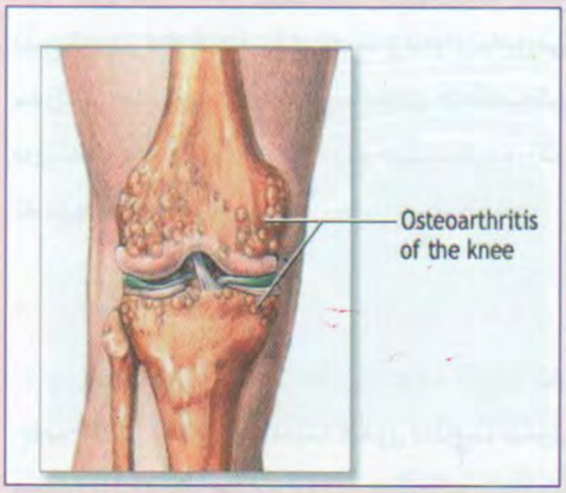
زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ: جومگەی ئەژنۆ لە هەموو جومگەکانی تری لەش زۆرتر تووشی زبربوونی جومگە ئەبێت و زبربوونی جومگەی ئەژنۆ نەخۆشییەکی درێژخایانەو بەهۆی پووکانەوەو داخورانی کرکڕاگەی ڕووپۆشی ئێسکەکانی ئەژنۆوە دروست دەبێت.

باوترین تەمەن بۆ زبربوونی جومگەی ئەژنۆ تەمەنی سەروو (45) ساڵییە بەڵام لە هەموو تەمەنێکدا ئەگەری تووشبوون هەیە.

کاتێك زبربوونی ئەژنۆ دەست پێ دەکات کرکڕاگەی ڕووپۆشی ئێسکەکان خاسیەتی لاستیکیی کەم دەبێتەوەو ڕەق دەبێت و لەگەڵ بەکارهێنانی ڕۆژانەدا ئاسانتر بریندار دەبێت.

لەگەڵ دروستبوونی زبربوونی جومگەی ئەژنۆ ئێسکەکانی جومگە بەنەرمی لەسەر یەکتر ناتوانن بجووڵێن و هەودەکەن و ئەستور دەبن و بە چواردەوری ئێسکەکاندا لك (Osteophytes) درووست دەبن و لینجیی شلەمەنی ناو جومگە کەم دەبێتەوەو پەردەی ناوەوەی ڕووپۆشی جومگە ئەستوور دەبێت و هەودەکات و دەبێتەهۆی زۆربوونی شلەمەنی ناو جوومگەو جومگە هەڵدەئاوسێت.

هۆکارەکانی دروستبوونی زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ:



1 - تەمەن: بەهۆی گۆڕانکارییەکانی تەمەنەوە کە بەسەر کرکڕاگەی جومگەدا دێت ئەگەریی تووشبوون بەنەخۆشییەکە زۆر دەبێت.

2- دووبارەبوونەوەی جووڵەی زیانبەخش: وەك چوارمشقی، دانیشتن لەسەر کڵاوەی ئەژنۆ، بەکارهێنانی تۆپلێسی سەر زەوی کە ئەمانە هەموویان لە کۆمەڵگای کوردەواریدا زۆر باون.

3- کاری ڕۆژانە: وەك وەستانی زۆر لەو کارانەی کە تیایاندا زەبر بەر ئەژنۆ دەکەوێت وەك جووڵە لەشوێنی بەرزەوە بۆ نزم و بە پێچەوانەوە.

4- کەوتن: کاتێك کڵاوەی ئەژنۆ راستەوخۆ بەر زەویی دەکەوێت، سووڕانەوەی ئەژنۆ دەبێتەهۆی پچڕاندنی بەستەرو کرکڕاگەکانی ئەژنۆ لەکاتی وەرزشکردندا یا شکاوی کۆن لە ئەژنۆدا.

5- قەڵەویی: توێژینەوە زانستیەکان سەلماندویانە کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان زۆریی کێشی لەش و زبربوونی ئەژنۆ هەیە.

6- هۆکاری بۆماوەیی: توێژینەوەکان سەلماندویانە کە پەیوەندی بەهێز لەنێوان زبربوونی ئەژنۆ و هۆکارە بۆماوەییەکاندا هەیە چونکە خێزان هەیە کە نەخۆشییەکە باوە تیایداو هێندێك ناوچە لەجیهاندا هەن کە زۆربەی دانیشتوانەکەی لەتەمەنی جیاوازدا تووشی نەخۆشییەکە دەبن بۆ نموونە باکووری ڕۆژهەڵاتی ڕووسیاو چین.

7- بەکارهێنانی پێڵاوی نائاسایی: بەتایبەتی لەنێوان خانماندا کە پێڵاوی بەرز بەکار دەهێنن و بۆ کاتی زۆر کار دەکەن و دەوەستن و زەبری نائاسایی دەکەوێتەسەر جوومگەی ئەژنۆ و بەشی خوارەوەی بڕبڕەی پشت.

نیشانەکانی زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ:

1- گۆڕانکاریی کەم: لە سەرەتای نەخۆشیی زبربوونی جومگەی ئەژنۆدا گۆڕانکاریی لە کرکراگەدا کەمەو نیشانەکەی دیار نییەو لە پاشیشدا لەوانەیە بە ڕێکەوت گۆڕانکارییەکان ببینرێن بۆ نموونە کاتێك ئەژنۆ بە تیشکی ئێکس یا بە ئامێری جومگەبین (Arthroscopy) دەبینرێت.

2- ئازار: تایبەتمەندیی ئازاری ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کە وردە وردە دەست پێ دەکات و لە زۆربەی بەشەکانی جوومگەی ئەژنۆ بەتایبەتی لە ڕووی ناوەوەداو زیاتر لەکاتی جووڵەو ڕۆیشتندا هەستی پێ دەکرێت و لە پشووداندا کەم دەبێتەوە بەڵام لە کاتی شەودا دووبارە ئازار زیاد دەبێتەوەو لە کاتی نووستندا بەهۆی هەوکردنی ئێسکەوە هەندێك جار ئازار زۆر کتوپڕ دەست پێ دەکات بەتایبەتی ئەگەر زەبرێك بەر ئەژنۆ بکەوێت.

2- هەڵئاوسانی جومگە: بەهۆی نەخۆشیی زبربوونی جومگەی ئەژنۆ شلەی ناوجەمگە زۆر دەبێت و پەردەی ناوپۆشی جوومگە ئەستوور دەبێت، خەڵك باوەڕیان وایە کە بەهۆی زۆربوونی شلەی ناو جومگەوە جومگە هەڵئەئاوسێت بەڵام لە ڕاستییدا نەخۆشییەکە خۆی هۆکارە نەك شلە کۆبووەوەکە.



3 - گرژبوونی جوومگە: بەتایبەتی لە کاتی بەیانیی و دوای لەخەوهەڵسان جومگە گرژ دەبێت، جووڵەی کەم دەبێت و دوای چەند کاتژمێرێك لە جووڵە جومگە ئاسایی دەبێتەوە.

4- دەنگی نائاسایی لەجوومگەدا: بەهۆی زبربوونی سەری ئێسکەکان و پەیدابوونی هێندێك پارچەی کرکراگەی گەڕۆك لە ناو جومگەو لەکاتی جووڵەدا هێندێك دەنگی نائاسایی لە جوومگەوە دێت و هێندێك جار تەنها لەکاتی پشکنیندا لەلایەن پزیشکەوە هەستی پێ دەکرێت.

5- لە دەستدانی جووڵەی ئاسایی جوومگە: بۆ کاتی زۆر نەخۆش ناتوانێت بە پێ بڕوات، هێندێك جار نەخۆش دەشەلێت و ناتوانێت لەسەر زەوی دابنیشێت یا ئەژنۆی بنوشتێنێتەوە.

6- قۆناغی کۆتایی: بەهۆی داخوورانی ئێسك و کرکراگەکانی ڕووپۆشی ئێسك هێندێك جار چەوتیی و خواریی لە جومگەکەدا دروست دەبێت.

ناسینەوەی زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ:

1- تیشکی ئێکس (Plain x-ray): لە سەرەتای نەخۆشییەکەدا ئاساییەو هیچ گۆڕانکاریی تێدا نابینرێت بەڵام لەقۆناغەکانی تری نەخۆشییەکەدا ئەم گۆڕانانە لە تیشکی ئێکسدا ئەبینرێن: تەسکبوونەوەی بۆشایی نێوان ئیسکی جومگە، لکی ئێسك لە چواردەوری ئێسکی جومگە (osteophytes)، دروستبوونی هێندێك بۆشایی لە ئێسکی جومگە (Subchondral cyst) و لاربوون و چەوتیی لە جومگەشدا نیشانەی قۆناغی کۆتایی نەخۆشییەکەیە.

2 - وێنەی لەرینەوەی موگناتیسیی (ئێم ئار ئای: MRI): تەنها بۆ ئەو نەخۆشە پێویستە کە گومان لە هۆکاری ئازاری ئەژنۆیدا دەکرێت یا بۆ ئەو نەخۆشەی کە گومان لە پچڕاندنی کرکراگە خەپلەکانی ناو ئەژنۆ (Meniscus)ی لێدەکرێت.

چارەسەرکردنی زبربوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ:

زبربوونی ئەژنۆ نەخۆشییەکی درێژخایەنەو چارەسەرەکەی کاتی دەوێت و دەبێت هاوکارییەکی تەواو لە نێوان نەخۆش و پزیشکی چارەسەرکاردا هەبێت چونکە پشتگوێخستنی هێندێك لە ئامۆژگارییە سادەو ئاسانەکان ئەبێتەهۆی ئەوەی کە ئازاری جومگە چاکنەبێتەوەو نەخۆش لە چارەسەری نەخۆشییەکەی بێئومێد بێت.

یەکەم: چارەسەر لە قۆناغی سەرەتاییدا:

1- ڕاهێنانی پزیشکیی: لە قۆناغی سەرەتاییدا ڕاهێنانی تایبەتیی لە ڕێی وەرزشەوە کارێکی گرنگە بۆ بەهێزکردنی توانای ماسوولکەکانی دەوروبەری ئەژنۆ بۆ هێشتنەوەی جووڵەی ئاسایی جومگەو ڕزگارکردنی لە لاوازیی و گرژبوون.



*- **گەرمیی:** بۆ کەمکردنەوەی ئازار، زۆربوونی جووڵەی جومگەو خاوبوونەوەی گرژیی گەرمکردنی جومگە کارێکی گرنگە، ئەمەش لە ڕۆژێکدا دووجار هەرجارێك بۆ ماوەی (20- 30) خولەك.

*- **ساردیی:** ئەگەر جومگەکە لە هەوکردندا بێت، بەکارهێنانی کیسی سەهۆڵ لەسەر جلوبەرگەوە ئازارو هەڵئاوسان کەم دەکاتەوە.

*- **مەلەکردن و وەرزش لەناو ئاودا:** بۆ بەهێز کردنی ماسوولکەکان.

2- کەمکردنەوەی زەبری سەر ئەژنۆ:

*- **کەمکردنەوەی کێشی لەش:** هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی ئازارو تەشەنەنەکردنی نەخۆشییەکە.

*- **دانیشتن:** دوورکەوتنەوە لە دانیشتنی چوارمشقیی و سەرزەویی و دەبێت توالێتی بەرز بەکاربهێنرێت و لاق لەکاتی پشوودانا درێژبکرێت.

*- **پێڵاوی پزیشکیی:** دەبێت پێڵاوی گونجاو لەکاتی کارکردندا بەکاربهێنرێت.

*- **وەستان و جووڵە:** دوورکەوتنەوە لە وەستانی زۆرو جووڵە لە شوێنی بەرزەوە بۆ نزم و بە پێچەوانەوە واتە سەرکەوتن و دابەزین.

*- **پشتێنی پزیشکیی:** بەکارهێنانی پشتێنی پزیشکیی تایبەت بۆ ئەژنۆ لەکاتی کارکردندا.

3- دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ئەژنۆ: بۆ کەمکردنەوەی ئازار دکتۆری پسپۆڕی ئێسك و شکاویی بۆ نەخۆش هێندێك دەرمان دەستنیشان دەکات کە نابێت بۆ ماوەی درێژ بەکاربهێنرێت چونکە دەرمانەکان دەرئەنجامی خراپیان بۆ گەدە هەیەو لەوانەیە ببنەهۆی برینی گەدە، سستبوونی گورچیلە، بەرزەپەستانی خوێن و هەڵئاوسانی قاچ.

4- گۆڕینی شێوازی کارکردن: بەتایبەتی ئەو کارەی وەستان و ڕۆیشتنی زۆری تێدایە یا پێویست بەنووشتانەوەی ئەژنۆ دەکات.

5- دەرمانی دروستکردنەوەی کرکراگە بە دەرزیلێدان لەجومگە (Viscosupplimentation):

دەرمانی وەك هایەلگەن (Hyalgun)، ئۆرسۆریسك (Orthorisc) و سینریسك (Synrisc) یا بەشێوەی خەپلە (Chondriobin, Seatone, Glucosamine) بۆ زۆرکردنی لینجی شلەی ناو جومگەو یارمەتیدانی درووستبوونەوەی کرکراگەی سەر ئێسك کە تەنها لە قۆناغی سەرەتایی نەخۆشییەکەدا بەسوودەو لە کاتێکیشدا کە نەخۆش پەیڕەوی هەموو خاڵەکانی سەرەوە بکات و دەبێت بۆ چەند مانگێك بەکار بهێنرێن و چەند جارێك دووبارە بکرێنەوە.

دووەم: چارەسەر لە قۆناغی مامناوەندیدا: زۆربەی چارەسەرەکان نەشتەرگەریین.

*- **پاککردنەوەی جومگە بە بەکارهێنانی ناوجوومگەبین (Arthroscopy):** بەلابردنی شلەمەنی زیانبەخشی ناو جومگە، تاشینی کرکراگەی برینداری سەر ڕووی ئێسك و لابردنی بەشی برینداری کرکراگەی خەپلەکانی ناو جومگە. ئەم نەشتەرگەرییە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئازارو گرژیی جومگە کە لەوانەیە چەند مانگێك بخایەنێت.



*- **چاندنی خانەی کرکراگەیی:** چارەسەرێکی نوێیەو تا ئێستاش لە ژێرتاقیکردنەوەدایە بەچاندنی شانەی کرکراگە لە شوێنی سەر ئەو ئێسکەی کرکراگەی ناو پۆشی نەماوە.

*- **نەشتەرگەریی ڕاستکردنەوەی چەوتیی ئەژنۆ:** ئەگەر زبربوون لەچەند جێگایەکی دیاریکراوی جومگەدا بێت دەتوانرێت بەنەشتەرگەریی ڕاستکردنەوەی لاریی ئەژنۆ چارەسەری نەخۆشییەکە بکرێت بەتایبەتی لەکاتی زبربوونی بەشی ڕووکاری ناوەوی ئەژنۆ (Compartment Medial).

سێیەم: چارەسەر لە قۆناغی کۆتاییدا: (کاتێك زۆربەی ڕووپۆشی کرکراگەی سەرئێسکەکان نامێنن و ئازارو گرژی جومگە زۆر دەبێت و لاریی و چەوتیی تێدا دروستبووەو ئێسکەکانی جومگەش تووشی داخوران بوون):

لەم قۆناغەدا تەنها نەشتەرگەریی بەسوود گۆڕینی جومگەی تەواوە (Total knee Arthroplasty) و لەم نەشتەرگەرییەدا ڕووپۆشی

ئێسکی ڕان، لاق و کلاوە ئەژنۆ لێ دەکرێنەوەو ڕووپۆشی دەستکردی بۆ دادەنرێت بەمەش ئازار نامێنێت و جوولەی جومگە دەگەڕێتەوەو ئەگەر چەوتییش هەبێت دەتوانرێت ڕاست بکرێتەوە.
ئەم نەشتەرگەرییە ئێستا لە زۆرێك لە وڵاتانی جیهاندا یەکێکە لە زۆرترین ئەو نەشتەرگەرییانەی کە بۆ جومگەی ئەژنۆ دەکرێت.
ئەگەر نەخۆش بەشێوازێکی ڕاست جومگەی بەکاربهێنێت تەمەنی جومگەکە لە نێوان (10-15) ساڵدایەو بۆ دووبارە گۆڕینەوە پێویستی بەنەشتەرگەریی تر نابێت.



نەخۆشێک دوای نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی ئەژنۆ

دکتۆرێکی زیرەك و دایکێکی سکپڕ

بێستون فەتاح / ڕاگەیاندنی تەندروستیی سلێمانی

دایك: (بە شپرزەیی چوو بۆ لای دکتۆرێکی ژنان و منداڵبوون و پێی وت:) دکتۆر کێشەیەکی ناڵۆزم هەیە تکایە یارمەتیم بدە..
دکتۆر: کێشەکەت چییە؟
دایك: منداڵەکەم هێشتا یەك ساڵی تەمەنی تەواو نەکردووە ئێستاش جارێکی تر سکپڕەو نامەوێت تەمەنی دوو منداڵەم ئەوەندە لەیەکەوە نزیك بێت..
دکتۆر: بەڵێ باشە تێگەیشتم بەڵام چیت لە من ئەوێت؟
دایك: ئەمەوێت منداڵەکەم لەباربەریت و من پشتم بە تۆ قایمە..
دکتۆر: (پاش بیرکردنەوەو بێدەنگییەك وتی:) وابزانم ڕێگاچارەیەکی باشترم بۆت هەیە کە هیچ زیانی بۆ تۆ نابێت..
دایك: (واینەزانی دکتۆر بەگوێی ئەکات خەندە کەوتە سەر لێوی)..
دکتۆر: تۆ ئەتەوێت منداڵەکەت لەناوبەریت و بۆئەوەی تۆ لە یەك کاتدا دوو منداڵ بەخێو نەکەیت ولەبەرئەوەی جیاوازی لە نێوان دوو منداڵەکەدا نییە با ئەوەی لە باوەشتدایە لەناوی بەرین و ئیتر پێش ئەوەی دووەم لەدایکبێت پشوویەك ئەدەیت و زیان بەر جەستەی خۆشت ناکەوێت!!
دایك: (بەتۆقاوییەوە وتی:) نا دکتۆر چۆن ئەبێت؟ ئەوە تاوانە منداڵ بکوژرێت..
دکتۆر: (بەزەردەخەنەوە وتی:) بەڵی منیش لەگەڵتام ئەوە تاوانە بەڵام تۆ خۆت داوات کردو منیش وتم ئەوە لەوانەیە باشترین ڕێگاچارە بێت..

بەو شێوەیە دکتۆرەکە توانی بۆ دایکەکە بسەلمێنێت کە جیاوازیی لە نێوان لەناوبردنی ژیانی منداڵەکەی باوەشی و ئەوەی منداڵدانیدا نییەو لەناوبردنی هەردووکیان تاوانە.

بۆیە با هەموومان ژیانی کۆرپەلە بپارێزین.

زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا

Knee Trauma during Exercise

دکتۆر
ڕێبەر محمد نوری خەفاف
پزیشکی پسپۆری ئێسک و شکاوێی

زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا: لەنێوان جومگەکانی لەشی مرۆڤداو لە کاتی وەرزشکردندا جومگەی ئەژنۆ لە هەموو جومگەکانی تر زۆرتر زەبری بەرئەکەوێت و بەسەرەکیی جووڵەی جومگەی ئەژنۆ دەرگاییەو بە پلەیەکی کەم جووڵەی تەوەرییەو جومگەی ئەژنۆ لەرێی پەیوەندیی نێوان زۆرتر لە شەش بەستەری نێوان کۆتایی ئێسکی ڕان و بەشی سەرەوەی لاق دروست ئەبێت.

بەستەرەکانی ئەژنۆ:

1- بەستەری تەریبی ناوەوە (Medial Collateral Ligament).

2- بەستەری تەریبی دەرەوە (Lateral Collateral Ligament).

3- بەستەری خاچیی پێشەوە.

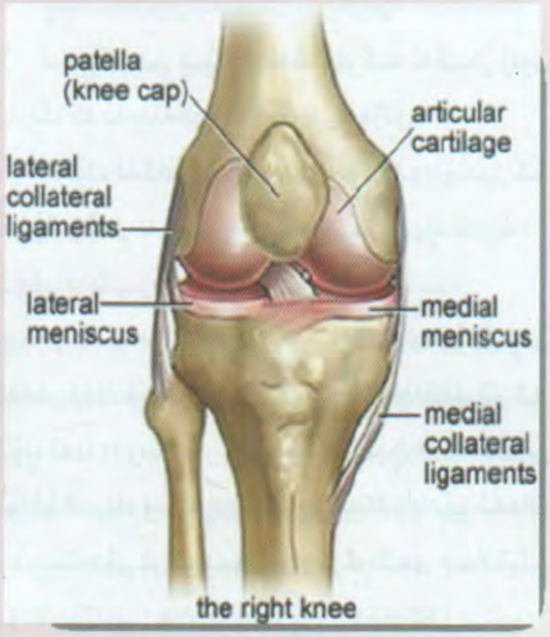
4- بەستەری خاچیی پشتەوە.

5- کرکراگەی جەلاتینیی یا نەرمۆڵەیی (هلامی) تەریبی ناوەوەو دەرەوە.

6- کە پسولی جومگەی ئەژنۆ.

7- ماسوولکەکانی دەوروبەری ئەژنۆ بەتایبەتی ماسوولکەی چوارینە (Quadriceps) و ماسوولکەی گرژبوونی پێشەوە (Hamstring).

زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا: بەهۆی شێوەی ئێسکەوە جومگەی سمت و قولەپێ جێگیرن بە پێچەوانەشەوە هەردوو ئێسکی ڕان و سەرەوەی لاق کە جومگەی ئەژنۆ دروست ئەکەن پانن بۆیە جومگەی ئەژنۆ جێگیرنییەو



کە زەبر بەر ئەژنۆ ئەکەوێت زەبری ئەژنۆ لە جومگەکانی تر زیانبەخشترە.

زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا: دڕان و لەیەکجیابوونەوەی بەستەرەکانی ئەژنۆ لەئەنجامی زەبر بەرکەوتن ئەبێتەهۆی تێکچوونی جووڵەی ئێسکەکانی ئەژنۆ واتە جووڵەی جومگەی ئەژنۆ لە دەرگاییەوە ئەبێت بەجووڵەی تەوەریی و بەستەرەکان زۆرتر ئەدڕێن و لەیەك جیائەبنەوە.

لە قاچڕاکێشانی تەواودا بەستەرەکان توند ئەبن و جومگەی ئەژنۆ جێگیر ئەبێت و ئەستەمە زەبر زیان بە ئەژنۆ بگەیەنێت بەلام بە پێچەوانەوە زەبری ئەژنۆ

لەکاتی نووشتانەوەی ئەژنۆدا کاتێك کە بەستەرەکان لەخاو بوونەوەدان بە جوولەی تەوەرەیی زیانی زۆر بەر جومگەی ناجێگیری ئەژنۆ ئەکەوێت.

هۆکارەکانی زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا:

1- لەشناڕێکیی.

2- بێهێزیی ماسوولکەکانی دەوروبەری ئەژنۆ.

3- خۆگەرمنەکردن لەکاتی وەرزشدا.

4- پابەندنەبوون بەیاسای یاریکردن.

5- لە پێکردنی پێڵاوی نەشیاو کە لەگەڵ زەوی یاریگا کە ئەبێتەهۆی ناجێگیریی ئەژنۆ.

6- کاتێك لەکاتی یاریکردندا ڕەوشتی وەرزشیی کز ئەبێت و شەڕ لە نێوان یاریکەرەکاندا بەرپا ئەبێت.

شەش جۆر لە زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا:

جۆری یەکەم: (ئەو کاتەی یاریکەری تۆپی پێ لەسەر یەك قاچ رائەوەستێت و بە قاچەکەی تر لە تۆپ ئەدا): زەبر بەر ئەژنۆ ئەکەوێت چونکە لەکاتی نووشتانەوەدا وەرگەڕان لەقاچی یەکەم دا ڕوو ئەدات و ئەبێتەهۆی دڕانی بەستەری کرکراگەی جەلاتینی یا نەرمۆڵەیی (هلامی) (Menisci injury).



جۆری دووەم: (کاتێك زەبری توند بەرلایەك یا بەشی پێشەوەی ئەژنۆ ئەکەوێت): بە پێچەوانەوە ئەژنۆ ڕاست ئەکاتەوەو ئەبێتەهۆی زیانگەیاندن بە ئەژنۆو دڕانی بەستەری کرکراگەی هلامی و بەستەری خاچی پێشەوە.

جۆری سێهەم: (کاتێك یاریکەر باز ئەدات و لەسەر یەك قاچ ئەوەستێتەوەو ئەژنۆ پێچئەخوات): ئەبێتەهۆی دڕاندنی هەردوو بەستەری کرکراگەیی جەلاتینی یا نەرمۆڵەیی (هلامی) و بەستەری خاچی پێشەوە.

جۆری چوارەم: (ڕاکشانی قاچی لە ڕادەبەدەر (Hyperflexion): بەستەری خاچی پێشەوە ئە پچڕێنێت.

جۆری پێنجەم: (پێچکردنەوەو نووشتانەوەی ئەژنۆ لەگەڵ هێزێکی دەرەکیی): ئەبێتەهۆی دەرچوونی ئێسکی کلاَوەی ئەژنۆ (Patella Dislocation).

جۆری شەشەم: بچڕانی بەستەرو ماسوولکەی چواریی (Quadriceps) بەهۆی نووشتانەوەی کتوپڕی جومگەی ئەژنۆ.

نیشانەکانی زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا:

1- ئێشوئازاری زۆر لە ئەژنۆدا.

2- پەککەوتنی یاریکەرو بەردەوامنەبوونی لەیارییدا.

3- هەڵئاوسانی جومگەی ئەژنۆ بەهۆی خوێنبەربوونەوە.

4- هێندێك جار لە ئەنجامی بچڕانی بەستەرەوە نەخۆش گوێی لە قرتە قرتی ئەژنۆ ئەبێت.

5- هێندێك جار نەخۆش ناتوانێت ئەژنۆی ڕابکێشێت واتە ئەژنۆی قفڵ ئەبێت (Locked knee).



نیشانەکان بۆ چەند ڕۆژێك بەردەوام ئەبێت و پاشان هەڵئاوسانی ئەژنۆ خاوئەبێتەوە بەلاَم لەگەڵ یاریکردندا نیشانەکان دووبارە ئەبنەوە واتە: ئیشو ئازار، قرتەقرت، هەڵئاوسان، نوشتانەوەی کتوپڕی ئەژنۆ و لە پڕ پێچکردنەوە.

ماکەکانی زەبری ئەژنۆ لە وەرزشدا:

1- لاوازبوونی کاری وەرزشیی.

2- پووکانەوەی ماسوولکەکانی ئەژنۆ.

3- ئێشوئازاری ئەژنۆ، یاریکەر لەیاریکردن دوور ئەخاتەوەو ئەبێتەهۆی لەدەستدانی بژێوی ژیان و پیشەوەر (پرۆفیشناڵ) یی وەرزشکارەکەی لەدەست ئەدات و زیانێکی زۆری داهات لە یانەکە دەکەوێت.

4- ماکی پاش وەخت: کرکراگەنەرمیی (Chondromalacia) و پاشان پەککەوتنی ئەژنۆ (Degenerative changes).

چارەسەر: بۆ وەرزشەوانی تۆپی پێ زەبری ئەژنۆ زۆر کاریگەرە بۆیە ئەبێت بەهێمنیی و ژیرانە زەبری ئەژنۆ چارەسەربکرێت و سانایانە وەرنەگیرێت و ئەبێت لەساتەکانی سەرەتاوە ئەم کارانە بکرێت:

1- دوورخستنەوەی یاریزان لە یاریگا.

2- لەگەچگرتنی ئەژنۆ (Splinting).

3- ئەژنۆ لە سەهۆڵگرتن (Ice packing).

4 - بینینی ئەژنۆ بە تیشکی ئێکس (Knee X-ray).



5- ئێم ئار ئای (MRI).

6- ڕاهێنانەوەی سروشتیی ئەژنۆ.

7 - نەشتەرگەریی: (نەشتەرگەریی کردنەوەی ئەژنۆ) (Arthrotomy): هەنگاوی دواییەو بە پێی پلەی درانی بەستەری ئەژنۆیەو ئەبێتەهۆی ڕەقبوونی ئەژنۆ.

8- نەشتەرگەریی بە جومگەبینین: {Endoscopic (Arthroscopic) surgery}: لەم نەشتەرگەرییەدا جومگە ناکرێتەوەو نیوەی کاتی نەشتەرگەریی کردنەوەی ئەژنۆی پێئەچێت و سەرکەوتووترین هەنگاوی سەردەمەو تیایدا ئەم کارانە ئەکرێن:

- کرکراگەی جەلاتینی یا نەرمۆڵەیی (هلامی) دڕاو ئەدورێتەوە (Meniscal suturing)
- کەمێك لە کرکراگەی جەلاتینی یا نەرمۆڵەیی (هلامی) لێئەکرێتەوە.
- بەستەری خاچی پێشەوەو پشتەوە ئەچێنرێن.
- کلاَوەی ئەژنۆ ڕێکئەخرێت و ئێسکە ڕێگرو بەرەلاَکان لائەبرێن.

لایەنە خراپەکانی نەشتەرگەریی بە جومگەبینین: گرانیی و پارەتێچوون، ئەزموونی زۆری پێویستەو لەوانەیە هەمان ماکەکانی نەشتەرگەریی کردنەوەی ئەژنۆو بێهۆشکاریی هەبێت.

ئەسلەعیی و قژچاندن

Androgenic Alopecia & Hair Transplantation

دکتۆر
فەرەیدون قەفتان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست

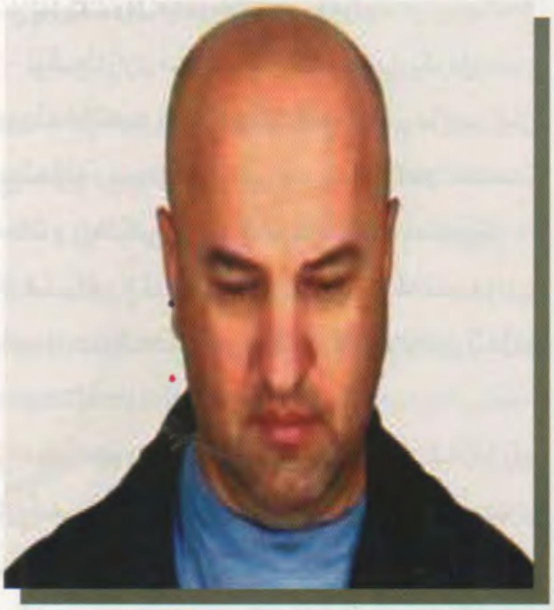
ئەسلەعیی: رووتانەوەی قژی سەری مرۆڤەو لە جیهاندا زۆر بەربلاوە، هەرچەندە لە پیاودا زۆرترە بەلام ژنان بە رێژەی نیوەی پیاوان تووش ئەبن و لە هەردوو رەگەزەکەدا ئەسلەعیی رووئەدات، لە ژندا دوای تەمەنی چل سالیی دەرئەکەوێت و لە دوای تەمەنی شەست و پێنج سالیی سێ چارەکی ژنان تووش ئەبن.

کاردانەوەی ئەسلەعیی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە واتە هێندێك تەواو پێی نائارام ئەبن و هێندێکیش هەرچەند قژی سەری بەتەواوی رووتابێتەوە پێی نائارام نابێت.

ئەسلەعیی: بۆماوەییەو لەگەڵ کات و تەمەندا زۆرتر قژ ئەڕووتێتەوەو قژی رەش و تەواو گەشەکردوو کەم رەنگ و لاواز ئەبێت واتە پاش ئەوەی نێرکەمووەکان تەواو لاوازو بچووك ئەبنەوە تووکی سەر ئەبێت بە گەنەمووو ژمارەی گەنەمووەکان ئەبێت بە دوو ئەوەندەی قژی رەش و تەواو گەشەکردوو.

لە ئەسلەعیدا: رووتانەوەی قژ لە شوێنی تایبەتی کەللەی سەردا رووئەدات بە شێوەیەك کە لە هەموو ئەسلەعەکاندا قژ رووتانەوە چوونیەك ئەبێت.

ئەسلەعیی: بۆ جوانیی شێوەی مرۆڤ لە هەندێ کەسدا کێشەیەکی گەورەی رۆژانەیەو باری دەروونیی تووشبوو زۆر تێك ئەدات و بەهۆی کاریگەریی تیشکی خۆرەوە پێستە رووتەکەی سەر تووشیی نەخۆشیی پێست ئەبێت و مرۆڤی ئەسلەع لەبەر خۆر نائارام ئەبێت.



تەمەن: هەموو ئەسلەعەکان لە پێش تەمەنی چل سالییەوە قژی سەریان دەست ئەکات بە رووتانەوەو تەمەنێکی دیاریکراو بۆ ئەسلەعیی لە هەردوو رەگەزدا نییەو زۆربەیان لە پێش سی سالییەوە نیشانەکانیان تیا دەرئەکەوێت.

ئەسلەعیی لە پیاودا: بەرەبەرە قژ ئەڕوتێتەوەو بە لاوازبوونی قژی ئەملاوئەولای پێشی سەر دەستپێئەکات و ئەم شوێنە رووت ئەبێتەوەو پاشان قژی پێشی سەرو تە پلەسەر ئەڕوتێتەوە.

* بۆ تووشبوون بە ئەسڵەعیی بۆماوەیی هۆکاری سەرەکییەو لە هەندێ خێزاندا ئەسڵەعیی بەربڵاو ئەبێت.

* هۆرمۆنی ئەندرۆجین (Androgen Hormone) واتە هۆرمۆنی نێرینە رۆڵی گرنگ لە تووشبوون بە ئەسڵەعیی ئەبینێت چونکە ئەسڵەعیی تووشی نێرێك نابێت کە پێش باڵقبوون خەسێنرابێت (Castrated) واتە هێلکەگونی لابرابێت هەروەها ئەگەر دوای باڵقبوون کەسەکە بخەسێنرێت ئەسڵەعیی ئەوەستێت.

چارەسەری ئەسڵەعیی:

هەرچەندە رێگاو دەرمانی ترو مووروانندنەوە بەکارئەهێنرێن بەڵام شلەی مینۆکسیدیڵ و حەبی فایناستێراید بۆ چارەسەرکردن دوو دەرمانی کاریگەرن:

ا- شلەی مینۆکسیدیڵ (Minoxidil): لە پێست ئەدرێت:

- شلەی مینۆکسیدیڵ: هەرچەندە جۆری کارکردنی زۆر روون نییە بەڵام درێژە بە قۆناغی مووی چالاك ئەدات و لە رێی فراوانکردنی دەزوولەی خوێنەوە شلەی مینۆکسیدیڵ خوێن رۆیشتن بۆ نیرکەمووەکان زۆرتر ئەکات.

- شلەی مینۆکسیدیڵ: زۆرتر موو لە تەپڵی سەردا ئەروێنێتەوە وەك لە پێشی سەر.

- شلەی مینۆکسیدیڵ: پاش چوار مانگ لە بەکارهێنانی کاریگەرییەکەی دەرئەکەوێت.

- شلەی مینۆکسیدیڵ: پێویستە بەردەوام بەکاربهێنرێت ئەگەر نا مووروانندنەوەکەی بە خێرایی بۆ دۆخی جارانی ئەگەرێتەوە.

- شلەی مینۆکسیدیڵ: سوودی زیاتر بۆ ئەسڵەعییەکە کە تازە بە تازە روویدابێت و رووبەرەکەی کەم بێت.



ئەسڵەعیی لە ئافرەتدا: بە سەرەکیی تەنها قژی تەپڵی سەر ئەروتێتەوە بەڵام وەکو پیاو رووت نابێت بەڵکو برێك لە قژی لاواز بە تەپڵی سەرەوە هەر ئەمێنێت و قژی ئەملاوئەولای سەریش وەکو خۆی ئەمێنێتەوە.



ئەسڵەعیی لە هەر دوو رەگەزدا: لە درێژو ئەستوورو تۆخەوە قژ بۆ کورت و تەنك و رەنگکاڵی گەندەموو ئەگۆردرێت و رووتانەوە بەردەوام ئەبێت و شوێنەکان رووت ئەبنەوەو شوێنەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازن.

هۆکارەکانی ئەسڵەعیی:

- دوو جۆری شلەی مینۆکسیدیڵ: (2٪ و 5٪)، جۆری 5٪ کاریگەریی زۆرترەو رۆژی دوو جارو جاری یەك میللیلیتر (سم^3) لە شوێنە رووتاوەکە ئەدرێت.

- شلەی مینۆکسیدیڵ: بەشێوەیەکی گشتیی ژن لە پیاو زۆرتر سوود لە شلەی مینۆکسیدیڵ وەرئەگرێت بەلاّم لەوانەیە چرپی زۆری 5٪ ببێتەهۆی موو زۆریی لە رووخساردا.

ب- حەبی فایناستێراید (Finasterides: Propecia): لە رێی دەمەوە وەرئەگیرێت:

- گۆرینی تێستۆستیرۆن (testosterone) بۆ دایهایدرۆتێستۆستیرۆن (dihydrotestosterone) کەم ئەکاتەوە واتە برو ناستی دایهایدرۆتێستۆستیرۆن (dihydrotestosterone) لە خوێندا کەم ئەبێت و رووتانەوە روونادات.

- کاری حەبی فایناستێراید دژی هۆرمۆنی ئەندرۆجین خۆی نییە بەڵکو متکەری جۆری دووەمی ئێنزایمی پێنج ئەلفا ریدەکتەیز (5 alpha-reductase type 2 inhibitor) ە.

- بری حەبی فایناستێراید: رۆژی یەك حەبی یەك میللیگرامییە.

- حەبی فایناستێراید تەنها لە پیاودا بەکاردێت و بۆ ژن ئەگەر بەکاربهێنرێت ئەبێتەهۆی لەدایکبوونی کۆرپەیەك کە کۆئەندامی زاوزێی نێرینەو مێینە (ambiguous genitalia) ی هەبێت و لە کاتی نائومێدیی واتە لە کاتی وەستانی سووری مانگانەدا ئەم حەبە موو ناروێنێتەوە.

- حەبی فایناستێراید مووروتانەوە ئەوەستێنێت و موو ئەروێنێتەوە.

- حەبی فایناستێراید مووی تەپلی سەرو پێشی سەر ئەروێنێتەوە.

- حەبی فایناستێراید پێویستە بەردەوام بەکاربهێنرێت ئەگەر نا مووروواندنەوەکەی بە خێرایی بۆ دۆخی جارانی ئەگەرێتەوە.

دەرمان و رێگاکانی تر:

- دەرمانی دژەئەندرۆجین: وەکو سپایرۆنۆلەکتۆن (spironolactone) و حەبی سکنەکردن (oral contraceptive) لەوانەیە بۆ ئەسلەعیی لە ژندا سوودبەخش بن.

- دیوتاستێراید (dutasteride) دەرمانێکی نوێیە کە لەژێر تاقیکردنەوەدایەو لە فایناستێراید بەهێزترە.

- لەیزەر هەرچەندە وەکو رێگاکانی تر سوودبەخش نییە بەلاّم لەیزەر بێوەی و سەلامەتە.

پێشبینیی و داهاتووی ئەسلەعیی: زۆر روون و دیارو زانراو نییە:

- هێندێك ئەخۆش هەموو تووکی سەریان لەدەست ئەدەن.

- هێندێکی تر هێندێك شوێنی سەریان ئەروێتێنەوەو تووکی شوێنەکانی تر ئەمێنێتەوە.

- لە ژندا تەنها مووی تەپلی سەر کەم ئەبێت بەلاّم تووکی هەموو سەر ناروتێتەوە.

نەشتەرگەریی قژچاندن:

- لە چل ساڵی رابووردوودا نەشتەرگەریی قژچاندن سەرکەووتوو بووە.

- لە ئەسلەعییدا مووی پشتەسەر ناڕووتێتەوە بۆیە لە نەشتەرگەریی مووڕواندنەوەدا نێرکەموو لە مووی پشتی سەرەوە وەرئەگیرێت و لە تەپلی سەرو پێشی سەرو ئەملاوئەولای سەردا ئەروێنرێت.

- نەشتەرگەرییەکە بەتایبەتیی بۆ ئەسلەعیی واتە قژرووتانەوەی بۆماوەیی بەهۆی جینەوە کە پێش، ئەملاوئەولاو تەپلی سەر ئەگرێتەوە هەروەها لە قژرووتانەوە بەهۆی پێستی رۆچوو (scarring

alopecia) و جۆرەکانی تری قژڕوتانەوەدا بەکارنەهێنرێت.

نێرکەمووەکانی پشتی سەر لە ئەسڵەعییدا بە پڕیی و ساغیی ئەمێننەوە بۆیە لە قژچاندن (مووچاندن) دا نێرکەمووی پشتی سەر بە چەند ڕێگایەك بۆ پێش، ئەملاوئەولاو تەپلی سەر ئەبرێت و ئەڕوێنرێتەوەو ئێستا ڕێگەی نوێی وا هاتۆتەکایەوە کە قژچاندن (مووچاندن) بووە بە کارێکی زۆر بەربڵاو و سەرکەوتوو.

کارە پێویستەکانی پێش قژچاندن (مووچاندن):

1- لەبەرئەوەی قژچاندن (مووچاندن) کارێکی نەشتەرگەرییە ئەبێت نەخۆش لەبارێکی تەندروستدا بێت بۆیە پێش ئەنجامدانی مووچاندن ئەبێت هێندێك پشکنینی خوێن بۆ نەخۆش بکرێت وەکو: هەموو ژمارەکانی خوێن (complete blood count) ، ژمارەی خەپلەی خوێن (platelet count)، کیمیاوییەکانی سیرەم (serum chemistries)، کاتی پرۆسرۆمبین (prothrombin time) و کاتی خوێنبەربوون (bleeding time) و تێستە پێویستەکانی تر وەکو تێستی ئایدز (AIDS)، هەوکردنی جگەر لە جۆری بی و سی (hepatitis B and C).

2- وەکو هەموو نەشتەرکارییە جوانکارییەکانی تر ئەبێت ڕای نەخۆش بەرامبەر ئەنجامی نەشتەرگەرییەکە گونجاوبێت واتە پێی ڕازیبێت ئەگەر نا نابێت موو بۆ ئەو نەخۆشە بچێنرێت کە کە ڕای گونجاو نییە.

3- لەبەر ئەوەی خواردنی ڕۆژانەی حەبی ئەسپرین و ڤیتامین ئی (E) ئەبنەهۆی خوێنبەربوون ئەبێت بوەستێنرێن.

4- مەیخواردنەوە ئەبێت ڕابگیرێت.

5- ڕۆژی پێش قژچاندن (مووچاندن) ئەبێت سەر بە شامپۆ بشۆردرێت و جێڵ و سپرەی لەسەر نەدرێت.

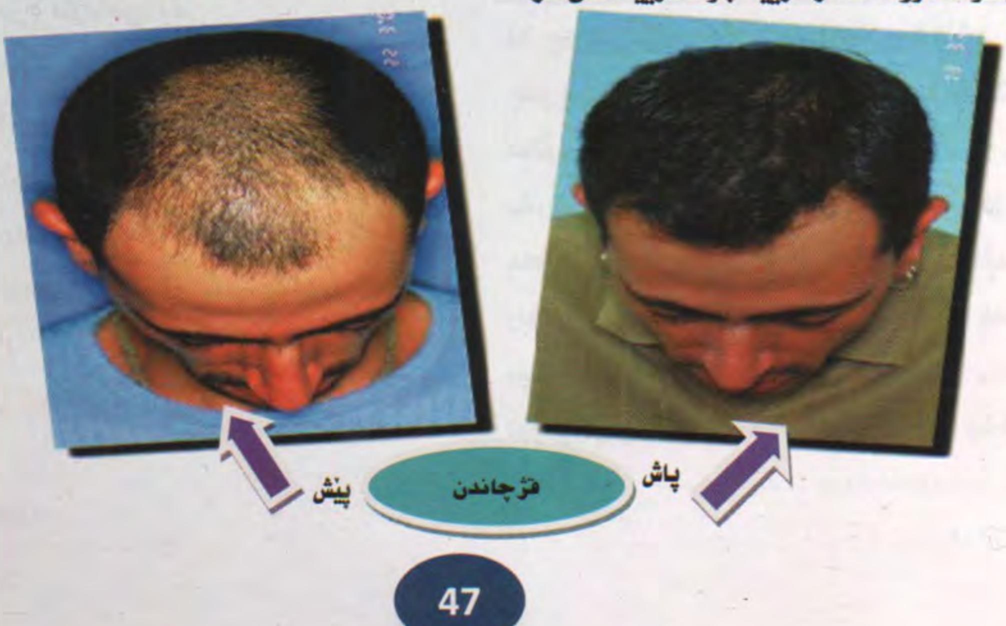
ئامادەکاریی بۆ نەشتەرگەریی مووڕواندنەوە:

- هەردوو ئەو شوێنەی کە مووی لێوەرئەگیرێت و لێی ئەڕوێنرێتەوە بە پاکژکەرەوەی وەك کلۆرهێکسیدین پاك ئەکرێتەوە.

- بۆ موو وەرگرتن هێندێك نەشتەرکار نەخۆش بەدەمدا پاڵ ئەخەن و هێندێك بەدانیشتنەوە نەخۆش دائەنێن.

- قژ تا ڕادەی یەك میللیمەتر ئەبڕدرێت.

- سڕکردن: جگە لە سڕکردنی پێستی هەردوو شوێنەکە هێندێك نەشتەرکار پێش نەشتەرگەریی دەرمانی ئارامکردنەوە بە نەخۆش ئەدەن



هەشت ئامۆژگاریی بۆ خواردنی تەندروست

دکتۆر
ئاکام علی سعید

1- خواردنی نیشاستە (زنجیرە شەکری ئالۆز: Starch): دەبێت یەك لەسەر سێی هەموو ژەمێکی خواردن پێکبهێنێت وەك پەتاتە، نان، برنج، دانەوێڵەو سەرچاوەی گرنگی وزەو پێکهاتەی خۆراکە سەرەکییەکانن و کالیسیۆم، ئاسن، ریشاڵ و ڤیتامین دی (D) یان تێدایە.

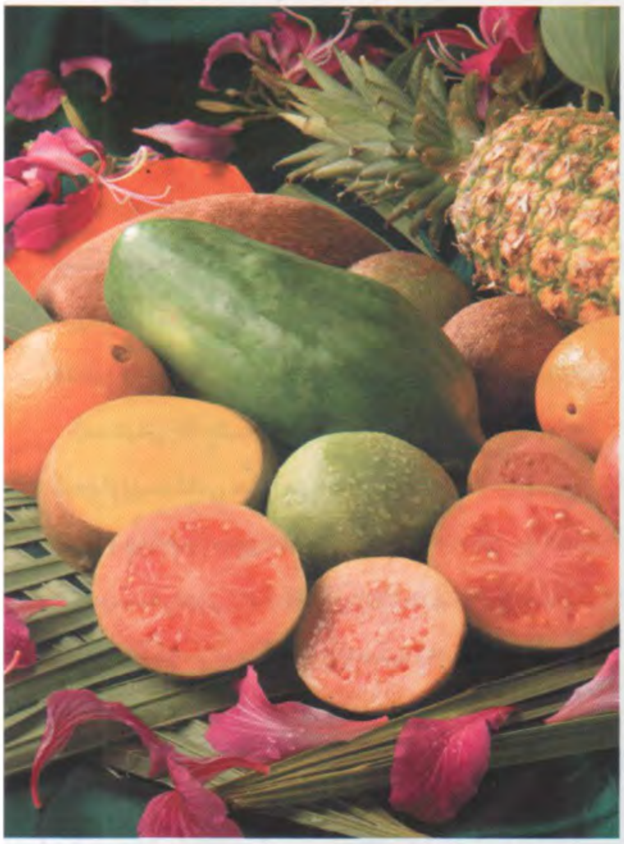
2- میوە و سەوزە: خواردنی زیاتر لە (5) جۆری جیاواز لە میوە و سەوزە لە رۆژێکدا .

3- ماسی: سەرچاوەی بە هێزی پرۆتینەو کانزا و ڤیتامینیشی تێدایەو پێویستە هەفتەی دوو جار لە ژەمەکاندا هەبێت بە تایبەتی ماسی چەور (Oily fish) کە جۆرە چەوریەکی تایبەتیی (ئۆمێگا سێ: Omega 3 fatty acid) تێدایە کە پارێزگاری تەندروستیی دڵ دەکات.

- نموونەی ماسی چەور : (تونا، سەلمۆن، ماکریل، هێرین، سەردین و مارماسی) یە.
- نموونەی ماسی سپی نا چەور (Non oily fish): (سکەیت، ورنك ، کود، پلەیس، هدۆك و هەندێ جۆری تونا) یە.
- هەندێك جۆری ماسی وەك مارلین و سۆرد سەرچاوەی دەوڵەمەندی جیوەن و دەبێت لە هەفتەیەکدا یەکجار بخورێت.

4- چەوریی و شیرینیی: چەوریی و شیرینیی ئەبێت کەم بخورێن:

چەوریی دوو جۆرە:



ا- چەوریی تێر (Saturated) : رێژەی زۆری چەوریی تێر کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بەرز دەکاتەوەو مەترسیی نەخۆشی دڵ زۆر دەکات.

سەرچاوەی چەوریی تێر: کەرەو دووگ، خواردنی هەویر، کێك و بسکویت، رۆنی گوێزی هندی، پەنیری رەق یا توند، کریم، سۆسج و گۆشتێك کە چەوریی سپی تێدا بێت.

دوو رێژەی چەوریی تێر :

- ڕێژەی بەرزی چەوریی تێر (ناتەندروستە) = زیاتر لە (5 گم) چەوریی تێر لە (100 گم) خواردندا.
- ڕێژەی نزمی چەوریی تێر (تەندروستە) = کەمتر لە (1.5 گم) چەوریی تێر لە (100 گم) خواردندا.

ب- چەوریی ناتێر (Unsaturated): چەوریی ناتێر لە بری چەوریی تێر کۆلیسترۆڵی خوێن دادەبەزێنێت.

سەرچاوەی چەوریی ناتێر: گوێز، بادەم، ڕۆنی ماسی، ڕۆنی زەیتون، گوڵەبەڕۆژەو بۆ زانینی جۆرو بڕی چەوریی ئەبێ سەیری زانیاریی سەر ئامادەکراوەکە بکرێت.

ڕێژەی بەرزی چەوریی ناتێر (ڕێژەی زۆر ناتەندروستە): (20 گم) چەوریی لە (100 گم) خواردنی ئامادەکراودا واتە (20٪) ی چەورییەو ڕێژەیەکی زۆرە.

ڕێژەی نزمی چەوریی ناتێر (ڕێژەی کەم تەندروستە): کەمتر لە (3 گم) چەوریی لە (100 گم) خواردندا واتە کەمتر لە (3٪) ی چەورییەو ڕێژەیەکی کەم و تەندروستە.

شیرینیی:

شەکر: زۆرخواردنی ئەو خواردنەی کە شەکری زۆری تێدایە وەك: کێك، بسکویت، شیرینیی و خواردنەوەی گازیی دەبنەهۆی قەڵەویی و کلۆربوونی ددان بە تایبەتی لە نێوان ژەمەکاندا.

ڕێژەی زۆری شەکر ناتەندروستە: زۆرتر لە (15 گم) شەکر لە (100 گم) دا ناتەندروستە.

ڕێژەی کەمی شەکر تەندروستە: کەمتر لە (0.3 گم) شەکر لە (100 گم) دا تەندروستە.

5- خوێ کەمخواردن: کەمتر لە (6 گم) لە ڕۆژێکدا ڕێژەیەکی باشە چونکە خوێ زۆرخواردن پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوەو سێ هێندە مەترسیی تووشبوونی بە نەخۆشیی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاد دەبێت.

ڕێژەی زۆری خوێ ناتەندروستە: زۆرتر لە (1.5 گم) لە (100 گم) دا ناتەندروستە.

ڕێژەی کەمی خوێ تەندروستە:: کەمتر لە (0.3 گم) لە (100 گم) دا تەندروستە.

6- جوڵەو چالاکیی و کێشی تەندروست: جووڵەی زۆر، کەمخواردنی چەوریی و شیرینیی، زۆرخواردنی میوە، سەوزە، دانەوێڵە، خواردنی تەنها بڕی پێویست و هەموو چەشنە خواردنەکان بۆ بەدەستهێنانی کێشی تەندروستی گونجاو لەگەڵ تەمەن و بەژندا خاڵی سەرەکیی و گرنگن. دابەزینی کێشی لەش و لاوازیی کار دەکاتە سەر دروستیی و بەرگریی لەش و قەڵەویی ئەبێتەهۆی جۆرەها نەخۆشیی وەك بەرزەپەستانی خوێن، شەکرە، نەخۆشیی دڵ و دابەزینی بەرگریی لەش.

7- زۆر ئاوخواردنەوە: بۆ ڕێگرتن لە وشکبوونەوەی لەش بە تایبەتی لە وەرزی گەرمدا (1.2 لیتر) واتە (6-8 پەرداخ) لە ڕۆژێکداو دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی گازیی شەکر زۆر پێویستە.

8- ژەمی بەیانیان: بەپێچەوانەی بیروڕای هەڵەی هەندێك کەس کە بۆ ڕێجیم و دابەزینی کێشی لەش نانی بەیانیان ناخۆن ژەمی بەیانیان گرنگیی و تایبەتمەندیی خۆی هەیەو وزە، ڤیتامین و کانزای گرنگی پێویست بۆ دەستپێکردنی ڕۆژی نوێ و تەندروستی لەش دەددن.

نموونە بۆ ژەمێکی تەندروست بۆ دەستپێکردنی ڕۆژێکی تەندروست و چالاك:

دانەوێڵە وەك: نان + شیری کەمچەور + مۆز + پەرداخێك شەربەتی میوە.

فرەکەسێتیی

DID:Dissociative disorder or multiple personality disorder

دکتۆر
جەمال عومەر تۆفیق
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دەروونیی

- زانای بەناوبانگی کۆمەڵناسی عێراقیی (دکتۆر عەلی وەردی) لە نووسینەکانیدا ئەڵێت: کەسێتی عێراقیی بەهۆی کاریگەریی ژینگەی لادێ و شارەوە دروست دەبێت واتە ئەو کەسە بە دوو شێوە ڕەفتار دەکات یەکێکیان کەسێکی مۆدێرنە بەڵام لەکردەوەدا بە پێچەوانەی قسەکانیەوە ڕەفتار دەکات.

نەخۆشیی فرەکەسێتی: واتە شڵەژانی دەروونیی کە بەشێوەی فرەناسنامەیی خۆی نیشان دەدات و لە ڕووی کۆمەڵناسییەوە مانای جووت کەسێتی (Double personality)ناگرێتەوە.

- فرەکەسێتیی بە مانای نەخۆشی شیزۆفرینیا (Schizophrenia) واتە (Split of mind) نایەت کە زانای دەروونناسی ئەڵمانیی بەناوبانگ (بلولەر) لەساڵی (1911) ئەم ناوەی لێناوروونیکردەوە کە ئەوە هۆشەنگییە کە دابەش ئەبێت نەك کەسێتی واتە فرەکەسێتی بەمانای فرەناسنامەیی (Multiple Identity) دێت بە شێوەی جیاواز لە ڕەفتار، بیر، هۆش و سۆز ئەبێتوکرداریان لەیەك ناچن بەڵکو زۆر جار پێچەوانەی یەکترئەبن و بە شێوەیەکی تر پاشان حاڵەتەکەی دەگەڕێتەوە سەر کەسیەتە سرووشتیەکەی خۆی بەبێ ئەوەی لەیادی بمێنێت کەئەم گۆڕانکارییەی بەسەرهاتووە.

نەخۆشیی فرەکەسێتیی: فرەکەسێتییلە مێژووی پزیشکیی دەروونییدا زۆر کەم وێنەیە بە ئاسانی



نەناسراوەتەوە بەڵام ئێستا ڕێژەکەی بەرەو بەرزبوونەوە ئەڕوات و ناسینەوەی ئاسانترە بەڵام دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە هەندێك جار لەگەڵ نەخۆشییە دەروونییەکانی تر وەکو پەشێوی مزاج (Mood disorder)، دڵەڕاوکێ و تەنگژەی دەروونیی (PTSD) هەروەها بێجگە لە نەخۆشییە دەروونیەکانی تر کەزیاتر دیاردەی جەستەییان پێوە

دیارەوەکو (Somatization و Somatoform disorder) بە ئاسانی جیا ناکرێتەوە.

بۆ روونکردنەوەی زۆرتر پێویستە بگەڕێینەوە بۆ شاکارە بەناوبانگەکەی (رۆبەرت ستیڤنسن) (R.Stevenson: 1850-1894) بە ناونیشانی (دکتۆر جیکلْ و میستەر هاید) (Dr.Jekyll and Mr.Hyde) کە چەندین جار کراوە بە فیلمی سینەمایی و باس لەوە دەکات کە چۆن دکتۆر جیکل وەك پزیشکێکی بەرێزو بەئەمەکمرۆڤدۆستانەبۆ چارەسەری نەخۆش کاتی خۆی تەرخان کردووەبەلأمئەم دکتۆر جیکلە چۆن بۆ مرۆڤێکی درندەی تاوانبار بە ناوی مستەر هایدەوەئەگۆردرێت و لە یەك کاتدا ئەبێتە دوو کەسێتیی جیاوازی خاوەن دوو رەفتاری جیاواز.

هۆکاری نەخۆشیی فرەکەسێتیی:



هەتا چەرخی نۆزدەهەم زانایانی دەروونیی باوەڕیان وابوو کە هۆکاری نەخۆشیی دەروونیی رۆحێکی شەڕەنگێزەوئەچێتە ناو جەستەی مرۆڤ و نەخۆشی دەخات و تێیدا ئەمێنێتەوەو ئەبێتەهۆی گۆڕانی هۆشەنگیی و رەفتار بەلأمدوو زانای بواری دەروونیی جانێت (Janet) و چارکۆت (Charcot)توانیان ئەم بیرۆکە هەڵەیە بەدرۆ بخەنەوەو بەرگێکی زانستیی بەبەردا بکەن و باسیان لە دەروونی مرۆڤ ئەکرد کە بەهۆی کێشەو زەبری دەروونییەوەمرۆڤ تووشی شلەژاندن ئەبێت هەروەها پزیشکی دەروونیی نەمساویی‌خاوەنی تیۆریی شیکردنەوەی دەروونیی(سیگمەند فرۆید : Sigmund Freud) (1856-1939)بە ڕاشکاوی باسی نەخۆشیی هیستیریای ئەکرد کەچۆن هەندێك زەبری دەروونیی ئەبێتەهۆی لێکترازاندنی دەروون (Dissociation) واتە کاتێك نەستی مرۆڤ ئەبێت بە چەند بەشێکەوەو هەر بەشێك ئەبێتە کەسێك و ئەبێتەهۆی نەخۆشیی فرەکەسێتیی و بە واتەی فرۆید ئارەزووەخەفەکراوەکانی ساوایەتیی، ئازارو ئەشکەنجەی بەردەوام بە تایبەتی دەستدرێژی جەستەیی و سێکسییکە رووبەرووی‌مرۆڤ بوونەتەوە هۆکاری سەرەکیین و مرۆڤ ناتوانێتلە کەسێتی یەکەمدا خواستەکانی جێبەجێبکات بۆیە لە کەسێتی دووەم و سێیەمدا بەدیئەهێنێت هەروەها زۆر جار مرۆڤ بە ئاسانی ناتوانێت دەربچێت لەو چوارچێوە سنووردارەی کەلە بواری کۆمەلأیەتیی، کلتووریی، ئاینیی و خێزانییداتێیدا گەورە ئەبێت بۆیە لە رێگەی کەسایەتیی ترەوە ئەنجامی ئەدات.

نموونەی رووداوە مێژووییەکانی نەخۆشیی فرەکەسێتیی:

1- پزیشکی ئەمریکیی (مورتن پرێس) لە ساڵی (1898) کاتێك نەخۆش (خاتوو کریستین نیوکامب)ی خوێندکاری (زانکۆی رادکلف)ی لە ئەمریکا بۆ ماوەی شەش سالْ چارەسەرکرد بۆی دەرکەوت کە لە چەند کاتێکی جیاوازدا نەخۆشەکەی بە چەند جۆرێك لە کەسیەتی دەرئەکەوت وەکو: کەسیەتی یەکەم کە دینیی تووندڕەو و هەر خەریکی نوێژو مەراسیمی دینیی بوو، کەسیەتی دووەم شەیتانی بوو و کەسیەتی سێیەم ئافرەتێکی تەواو پڕلە هیوا بوو. پزیشکەکە پاش ماوەیەکی زۆر لە بەدواداچوون توانی هەر سێ جۆرە کەسیەتیەکەی

دەستنیشان و چارەسەر بکات و بیگەڕێنێتەوە بۆ یەك کەس.

2- لە سالی (1998) دا ئافرەتێکی سپی پێستی (38) سالە کە لە هاوسەرەکەی جیابووبووەوە، پاش ئەوەی هەست بە دڵەکوتێ ئەکات و ئازاری سنگی دەبێت دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی ژیانەوەی دڵ و لەوێ پشکنینی کلینکیی و هێلکاریی دڵی بۆ دەکەن پاش (24) کاتژمێر تیمی چارەسەری نەخۆش دڵنیای ئەکەنەوەکە نەخۆشیی دڵی نییەو دڵی تەواوە بەلام کاتێك مێژووی نەخۆشییەکە لە نەخۆشەکە وەردەگرن هەست ئەکەن یادەوەرییەکانی لەبیر ئەچێت هەروەها بیرو هۆشی هەندێك جار تێك ئەچێت لەبەر ئەوە رای پزیشکی نیۆرۆلۆجی وەردەگرن وهەموو ئەنجامەکانیپشکنینی تاقیگا، تیشك و(ئیم ئار ئای: MRI) ی کەللەسەری بێ کێشە ئەبن، ڕۆژێك نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە هەڵئەستێت جلەکانیئەگۆڕێت و ئەچێتە بەشی مندالانی نەخۆشخانەکەو خۆی وەك مامۆستای تایبەتی فێرکردنی مندالانبە ناوێکی ترەوە خۆی ئەناسێنێت و وانە بە منداڵە نەخۆشەکان ئەڵێ و لە کاتێکدا گۆرانی بۆ منداڵەکان دەڵێ تیمی ئاسایشی نەخۆشخانەو ستافی چارەسەر دەبیەنەوە بۆ شوێنی نەخۆشیەکەی خۆی و لێکۆلینەوەی لەگەڵ ئەکەن بەلام ئەو زۆر توورە دەبێ کە بۆچی مامەڵەی خرا پی لەگەڵ ئەکەن واتە ئەو ڕووداوەی لەیاد نامێنێت بۆیە ڕەوانەی پزیشکی دەروونی دەکەن. بە کورتی ئەم نەخۆشە چەند جارێك تووشی نەخۆشیی خەمۆکی بووە پاش ئەوەی لە باوکی نەخۆشەکە ئەپرسن و ئەویشمێژووی ژیانی کچەکەی ڕوون ئەکاتەوە کە لە قۆناغی منداڵیدا ئەشکەنجە دراوەو لە حەوت سالییدا نێردراوە بۆ لانەی تایبەت ژیانی لەوێدا بردۆتە سەر هەتا گەورە بووەو دەستدرێژی جەستەیی و سێکسی کراوەتەسەر.

ناسینەوەی نەخۆشیی فرەکەسێتیی (Diagnosis of multiple personality):

بە پێی ستاندەری ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی (WHO) بۆ پۆلێنکردن و ناسینەوەو دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەروونییەکانناسینەوەی نەخۆشیی فرەکەسێتیی ئاسان نییە.

*کاتێك نەخۆش بۆ چەند جارێك سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دەروونیی ئەکات و پسپۆڕەکە تێبینی ئەکات کە نەخۆش چەند کەسایەتییەکی جۆراو جۆری هەیە واتە هەر جارەی بە شێوەیەك کەسیەتی خۆی پیشان ئەدات و بە خۆی نازانێت کە کەسیەتیەکان بە ڕەوشت و هەڵسو کەوت جیاوازن و سەرنجی پزیشکی دەروونی ڕائەکێشێت.

*نەخۆشی فرەکەسێتییلەو نەخۆشانە نییە کە ماددەی هۆشبەر یادەرمانی پەرکەمی جۆری سایکۆمۆتۆر (Psychomotor)وەرنەگرێت وهیچ جۆرە دەرمانێکی بەکارنەهێناوە.

* نەخۆشی فرەکەسێتیی نەخۆشیی جەستەیی نییە.

*نەخۆش کاتێك لە کەسێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر بە تەواوەتی لەیادی نامێنێت کە لەوەو پێش چۆن هەڵسووکەوتی کردووە.

چارەسەرکردن (Treatment):

1. پاش دڵنیابوون لە ناسینەوەی نەخۆشیی فرەکەسێتیی: خالی گرنگ بەدرێژیی گوێگرتنە لە نەخۆش لەرێی دانیشتن وکاریتیمەوە و پەیداکردنی متمانەیەکی بەهێز لە نێوان پزیشك و ستافی چارەسەری نەخۆش بۆ ئەوەی هەموو نهێنیەکانی ژیانی بدرکێنێت.

2. گەڕانەوە بۆ مێژووی ساوایی، منداڵیی و مێردمنداڵیی لە ڕێگەی خێزان(خوشك، برا، باوك و دایك) و هاورێکانی و ئەو ڕووداوانەی کە لە ژیانیدا ڕوویانداوەو بۆنەتەهۆی دروستبوونی فرەکەسێتیی.

3. بەکارهێنانی دەرمانی هێمنکەرەوەو چارەسەرکردنیهەرنەخۆشییەکی تر کە ئەگەر هەبێت.

4. چارەسەرکردن بە نواندنی موگناتیسیی.

5. ئاماژنجی سەرەکیی چارەسەرکردن بەرپەستکردنی گۆڕانی کەسیەتییەکەیەتی بۆ کەسێکی شەرەنگێز یا هەر لادانێکی کۆمەلایەتییە تا تووشی گیروگرفت نەبێت و هەولّ بدرێت جۆرێك لە گونجاندن لە نێوان کەسایەتییەکانیدا هەبێت.

6. دەبێت بۆ ماوەیەکی درێژ هاوکارو هاودەمی نەخۆش بین و دەبێت زۆر لەسەرخۆ و بە سەبرین لەبەر ئەوەی نەخۆشیی فرەکەسێتییزۆر کەمەو پێویستەبۆ ماوەیەکی درێژ پزیشك و تیمی چارەسەر بچنە ناو قووڵایی دەروون و ژیانیەوە.

با لە هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی ئەم کەسەوە فێربین..

* کەسێك هەر زۆر زوو لە تەمەنی شانزە (16) ساڵیدا بڕیاریدا دەست بە کار بکات بەلام لە هەموو کارەکانیدا سەرکەوتوو نەبوو..

- لە تەمەنی سیویەك (31) ساڵیی لە بازرگانییدا هەموو پارەکانی دۆڕاندو سەرکەوتوو نەبوو...
- لە تەمەنی سیودوو (32) ساڵیی خۆی بۆ هەڵبژاردن پالاوت بەلام هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- لە تەمەنی سیوچوار (34) ساڵیی گەڕایەوە بۆ بازرگانیی بەلام جارێکی تر پارەکانی دۆڕاندەوەو سەرنەکەوت...
- کە بوو بە سیوپێنج (35) ساڵ ژنەکەی گیانیلەدەستداو لە ژیاندا بێهیوا مایەوە...
- کە گەیشتە تەمەنی چلوسێ (43) ساڵیی خۆی بۆ هەڵبژاردنی کۆنگرێسی ئەمێریکی پالاوت بەلام هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- لە تەمەنی چلوشەش (46) ساڵیی جارێکی تر خۆی بۆ هەڵبژاردنی کۆنگرێسی ئەمێریکی پالاوت بەلام هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- لە تەمەنی چلوهەشت (48) ساڵیی بۆ سێیەم جار خۆی بۆ هەڵبژاردنی کۆنگرێسی ئەمێریکی پالاوت بەلام هەر هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- کە گەیشتە تەمەنی پەنجاوپێنج (55) ساڵیی خۆی بۆ هەڵبژاردنی ئەنجومەنی پیرانی ئەمێریکی پالاوت بەلام هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- کە گەیشتە تەمەنی پەنجاوشەش (56) ساڵیی خۆی بۆ جێگری سەرۆك پالاوت بەلام هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...
- لە تەمەنی پەنجاوهەشت (58) ساڵیی جارێکی تر خۆی بۆ هەڵبژاردنی ئەنجومەنی پیران پالاوت بەلام هەر هەڵنەبژێردراو سەرنەکەوت...

* کە گەیشتە تەمەنی شەست (60) ساڵیی لە هەڵبژاردندا خۆی بۆ سەرۆکی ئەمێریکا پالاوت و بوو بە سەرۆکی ئەمێریکا...

ئەو پیاوە ئیبراهام لینکۆڵن بوو کە بەهێزترین سەرۆکی ئەمێریکا بوو...

بۆیە ئەبێت لەم پیاوەوە فێربین چۆن سەرنەکەوتن بکەین بە بنەمای سەرکەوتن..

هەوڵدان، هەوڵدان، هەوڵدان، هەوڵدان، هەوڵدان: وشەیەکە هەمیشە لە زانستی بەڕێوەبردندا گوێبیستی ئەبین.

دیاردە مەترسیدار و زیانبەخشەکانی چاو و بینین

دکتۆر
خۆر سیروان عمر
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو

چاو سەرچاوەی بینینی هەموو دیمەنەکانەو جوانیی سروشت بەهۆی چاوەکانەوە دەبینرێت بەڵام هەندێك دیاردە کە هاوڵاتییان روی تێدەکات پسپۆڕانی پزیشکیی نەخۆشییەکانی چاو بەڕاستی نازانن و داوا لە هاوڵاتیی دەکەن خۆی لێیان بپارێزێت.



دیاردەکان:

یەکەم- دیاردەی تەکاندنی چاو و پاکردنەوەی چاو لە بەرد:

کەسانێکی نامۆ نارەوایانە بۆ پارە پەیداکردن و بەهۆی خۆشباوەڕیی هاوڵاتییانەوە پڕوپاگەندەی ئەوە ئەکەن کە گوایە بەرد لە گیرفانەکانی چاودا شاراوەن و بە دەیان بەرد لە چاوی نەخۆش دەرئەهێنن بەلام زانستی توێکاریی پزیشکیی چاو دەیسەلمێنێت کە چاو گیرفانی تیدانیەو بە تیشکی ئاسایی ئەسەلمێنرێت کە بەرد لەناو چاودا دروست نابێت بۆیە ئەم بۆچونەنامۆیە راست نییەو داواکارین هاوڵاتیی پێی هەڵنەخەڵتێت.

مرۆڤ نەك دەیان بەرد بەڵکو بەرگەی تەنها یەك بەرد لە چاودا ناگرێت چونکە بەرد لە چاودا ئەبێتەهۆی نائارامییەکی زۆرو ژیانی نەخۆش تاڵ ئەکات.

دووەم- کرم لەچاودەردەهێنان:

هەر ئەو کەسە نامۆیانە نارەوایانە ئەڵێن گوایە کرم لەچاو دەرئەهێنن، ئەمیش دیاردەیەکی ناڕاستەو لە زانستدا دیاردەی لەو جۆرە نییە چونکە ئەگەر بەڕێکەوت تەنها میشولەیەك بکەوێتە چاوی کەسێکەوە چاوی سورئەبێتەوەو زۆر ئازاری ئەدات و تەنانەت ناتوانێت چاوی بتروکێنیت و ببینێت و لە بارێکی زۆرخراپدا ئەبێت ئیتر چۆن کرم لە چاودا باری مرۆڤ لەوە خراپتر ناکات.

* نە کرم لە ناوچاودائەژیی و نە بەردیش لە چاودا دروست ئەبێت بەلام ئەوە تەنها ئاسودەبونی دەرونیی و خۆشباوەڕیی هاوڵاتیانەو فێڵیکە بە شێوەی نمایشێکی جادوگەرانە لە هاوڵاتیی ئەکرێت و دروستکراوی دەستی ئەوانەیە کە ئەو کارانە دەکەن و

ئەگەر چاودێریی وردی ئەو کارە بکرێت فێڵەکە ئاشکرا دەبێت و ئەو کەسەی چاوی خستۆتە بەردەست ئەو کەسەی بەناو بەردەکە دەردەهێنێت هەستی پێ ناکات و ئەوە خێرایی دەست وپلیانە کە ئەو کارەیان لای هاوڵاتیی بۆ مسۆگەر دەکات و ئەو کەسانەی بەو کارانە هەڵئەستن بێ مۆڵەتن و کارەکانیان زانستیی نییەو ئیمەی دکتۆران ناڕاستیی ئەو دیاردانەمان دەرخستوە بەڵام بۆ نەهیشتنیان بە یەکجاریی کارەکە دەکەوێتە سەر لایەنە بەرپرسەکان.

سێیەم- بەکارهێنانی هاوێنەی جوانکاریی لە ناو گە نجاندا:

هاوێنەی جوانکاریی ئێستا لەنێوان لاواندا زۆر بەکاردەهێنرێت کە بەشێوەیەکی گشتیی لە چەند رویەکەوە باش نییەو کاریگەریی خراپییان هەیە چونکە:

ا- لە رۆژێکدا بۆ چەندەها کاتژمێر هاوێنە لە لایەن گە نجەوە رادەبەدەر بەکاردێت.

ب- سەرچاوەکانی دروستکردنی ئەو هاوێنانەی بۆ هەرێمی کوردستان دەهێنرێن باوەرپێنەکراون، نەناسراون و چۆنایەتیی کۆمپانیاکانیان باش نییە.





ج- ئەو ماددەیەی کە هاوێنەی پێدروست دەکرێت باش نییە.

د- ئەو بارودۆخەی کە هاوێنەکەی لە دوکانەکاندا تیا دەفرۆشرێت باش و گونجاو نییە.

ه- هاوێنە لەناو گەنجاندا لە چاوێکەوە دەکرێتەچاوێکی ترو پاکژکردنەوەی بۆ ناکرێت و تاییەتمەندیی چاویش لەروی بەکارهێنانیەوە بەهەند وەرناگیرێت و هەندێك کەس هەستیارییان بەو ماددانە هەیە بۆیە چاویان سوردەبێتەوەو هەودەکات و زۆر جار ئازاری گلێنەی چاو دەدات و برینداری دەکات.

چوارەم- کزبونی چاو و چارەسەرکردن:

هۆکارەکانی کزبونی چاو: بەهۆی سەرچاوەی هۆکارەوەکانەوە دەتوانریت کزبونی چاو بۆ چەند جۆرێك پۆلین بکریت:

ا- هۆکاری پەیوەند بە جەستەوە (فیزیۆلۆجیی): هەر لەسەرەتاوە نەخۆش هەست بەوە دەکات کە چاوی کزەو دور یا نزیك بەباشیی نابینێت.

ب- هۆکاری تر: لە یەك چاو یا لەهەر دوو چاودا بەهۆی ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی تەمەن و ژیانەوە توشی مرۆڤ دەبن وەك: هەوکردنی بیلبیلەی چاو، ئاوی سپیی و ئاوی رەشی چاو یا بەهۆی هەوکردنی هاوێنەی چاو یا تۆڕەی چاو.

بەڵام ئەو نەخۆشییانەی کە لە کاتی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردندا ڕۆژانە ڕووبەڕومان دەبنەوە دوو جۆرن:

ا- ئەو نەخۆشانەی کە پێویستییان بە چاویلکە هەیە بۆ دووربینین، نزیکبینین و ئەستیگزماتیزم: بەهۆی چەند کارێکی فیزیۆلۆجیی جەستەییەوە گلێنەی چاوی نەخۆش بە چەند شێوەیەك دەگۆڕێت و نەتوانێت وێنە بخاتە نزیکتر یا دورتر لە تۆڕەی چاو کە دەبێتەهۆی نزیکبینین یا دوربینین واتە بەشێوەیەکی گشتیی بە تەواویی وێنەکە ناخاتە سەر تۆڕەی چاو.

ب- نەخۆشیی ئاوی سپیی: ئەم نەخۆشانە زۆرینەن بەتایبەت لە تەمەندارەکانی سەرو پەنجا ساڵیی و هەروەها نەخۆشیی ئاوی ڕەش.

پێنجەم- ئاوی سپیی چاو لە تەمەندارەکاندا:

هەندێك وا تێدەگەن تەنها لە تەمەندارەکاندا نەخۆشیی ئاوی سپیی چاو دەردەکەوێت بەڵام لە ڕاستییدا لە خوار پەنجا ساڵیی و منداڵیشدا ڕوو ئەدات و بەشێوەیەکی گشتیی زیاتر لە سەرو تەمەنی پەنجا ساڵییەوە ئەم دیاردەیە لەناو هاوڵاتیاندا بڵاوە.

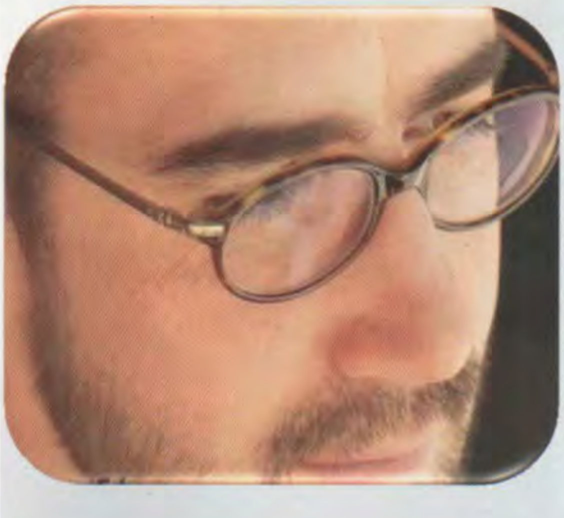
چەندەها هۆکاری تر پەیوەندن بەنەخۆشییەکانی جەستەوە دەبنەهۆی کزبونی چاو وەك نەخۆشیی شەکرە کە دەبێتەهۆی ئازاردانی تۆڕەی چاو کەلەم چەند ساڵەی ڕابردوودا بەشێوەیەکی زۆر زیادی کردوە بە هۆی زۆربونی نەخۆشی شەکرەوە کە هاوڵاتییان زۆر جار هەستی پیناکەن تا ماکەکانی ئەم نەخۆشییە لەسەر ئاستی بینین دەردەکەوێت.

چارەسەرکردنی چاوکزیی:

1- چاویلکە: یەکەم ڕێگای چارەسەرکردنە کە زۆر بڵاو و تەندروستەو ئاسانترین ڕێگایەو چاویلکە لە کەسێکەوە بۆ کەسیکی تر دەگۆڕیت بەڵام هاوڵاتیی بەرامبەر خۆی کەمتەرخەمیی ئەکات و چاوێلکە بەکارناهێنێت بەڵام بۆ کەسی چاوکز کە چاویلکە لە چاو ناکات دەتوانێت هاوێنەی چاو لە چاوی دابنرێت کە هاوێنەیەکی لکاوەو پێویست بە بەهانەی بارگرانیی کار، لابردن و هەڵگرتن ناکات و هاوڵاتی بیانوی نامێنێت و هاوێنە لەلایەن هاوڵاتییەوە لائەبرێت و دائەنرێتەوە بە مەرجێك بەشێوەیەکی تەندروست هەڵبگیرێت.

2- لەیزەری چاو: هاوڵاتیی واتێگەیشتوە کە لەیزەر چارەسەرە بەڵام لە ڕاستییدا لەیزەر تەنها بریتیی نییە لە چارەسەر و بە لەیزەر شێوەی گلێنە بە شێوەیەك دەگۆڕین کە ئاستی بینین دەخەینە سەر چاو کەلە کاتیکدا کاری گلینەو بینینیش بکات.

3- نەشتەرگەریی لەڕێی دروستکردنی چەند هاوینەیەکی تایبەت: جۆرە نەشتەرگەرییەکی ترە کە هیوادرین بەم زوانەش لە هەرێمی کوردستاندا کاری پێبکریت.ئەو هاوێنەیە دەخرێتە بەردەم هاوێنەی چاوەکەوەو بەم شێوەیە زۆر بەرێکوپیکی کاری چاویلکە دەکات واتە لەناو چاوەکەدا دەچێنریت بەڵام نەشتەرگەرییەکە لایەنی خراپی خۆی هەیەو ئەم جۆری هاوێنەیە گرانەو پارەی تێئەچێت.



یەکەی چاودێری وردی کۆرپە بۆ مندالی نابەکام (خدج)

لە نەخۆشخانەی مندالانی فێرکاری لە سلێمانی

premature unit in Sulaimany paediatric hospital

دکتۆر
ئیبراهیم خەسرەو جاف
سەرپەرشتیاری یەکەی چاودێری وردی کۆرپە
لە نەخۆشخانەی مندالانی سلێمانی



مێــژووی دروســتبوونی نەخۆشــخانەی منــدالانی سلێمانی:

* لە ساڵەکانی پێش (1970) دا نەخۆشخانەیەکی تایبەت بە مندالان لە سلێمانیدا نەبوو و چارەسەری نەخۆشییەکانی مندالّ و گەورە لە هەمان شوێندا دەکراو پاشتر چەند دکتۆرێکی بیگانە کاری پزیشکیی مندالانیان دەکردوو و چەند ژوورێك لە نەخۆشخانەی گشتیی هەناو لە نەخۆشخانەی سەرقەبران بە بەشی مندالان درابوو.

* لە سەرەتای ساڵی (1970) لە بینا کۆنەکەی مەلاریا بەرێز دکتۆر جەمال حەماوی پزیشکی ناسراو و بەناو بانگ بوو بە یەکەم بەرێوەبەری نەخۆشخانەی مندالان و گرنگیی بە سەربەخۆیی نەخۆشخانەی مندالان درا.

* ساڵەکانی (1971- 1972) دکتۆرە پەری مەجید فەرەج و دکتۆرە ژیان ئەحمەد تۆفیق ئاغا فتح اللە لە نەخۆشخانەکە دەستبەکاربوون.

* ساڵی (1972- 1973) نەخۆشخانەی مندالانی سلێمانی لە گەرەکی چوارباخ کرایەوە.

* ساڵی (1977) بەرێز دکتۆر نەجات محەمەد کەریم ئاغا پزیشکی دێرین و ناسراوی شارەکە بەرێوەبردنی نەخۆشخانەکەی گرتەئەستۆو نەخۆشخانەی مندالان بۆ بیناکەی بەرێوەبەرایەتی گشتیی کشتوکالّ

گوێزرایەوە کەلە بنەڕەتدا بۆ نەخۆشخانە دروست نەکراوە.
* لە ڕۆژی جیاکردنەوەی بەشی نەخۆشیی منداڵان لە باڵق هەوڵ دراوە یەکەیەکی چاودێری وردی کۆرپە (خدج: منداڵی نابەکام) بکرێتەوە، ئێستا یەکەیەکی چاودێری وردی سەرو مام ناوەندی لەم نەخۆشخانەیەدا کراوەتەوەو خزمەتگوزاریی بە هاوڵاتییان پێشکەش دەکات:
یەکەی چاودێری وردی کۆرپە: لە سلێمانی دەکەوێتە ناو نەخۆشخانەی منداڵانەوە.
1- ژمارەی ژوورەکان: پێنج ژووری گەورە (هەر ژوورەی شەش نەخۆشی تیا دەبێت) + ژوورێکی بچووکی خوێنگۆڕین.
2- ژمارەی ئامێری باوەشگیران (حاضنة): (23) ئامێر کە بەباشی کاردەکەن و ئامێرەکان لە جیاتی قەرەوێڵەی باڵق منداڵان تیایاندا دەخەون و پلەی گەرمیی لەش وەك پێویست ڕێکدەخەن و پێنج ئامێریش پەکیان کەوتووە.
- ژمارەی باوەشگیری سادەی سەر بەرەڵلا (کۆت): (14) دانەن و ئەو منالانەیان تیا دەخەوێنرێن کە باری تەندروستییان جێگیرترەو پێویستییان بە پلەی گەرمیی زیادکراو نییە.
3- ژمارەی کارمەندانی تەندروستیی: (20) کارمەندن (پانزەیان سیستەری هونەریین و شارەزا و خاوەن ئەزمونی زۆرن.
کار بە دوو شەفتە:
- شەفتی بەیانیان: کاتژمێر (8) ی بەیانی تا (3) ی پاش نیوەڕۆ (3) سیستەر و (2) سیستەری دەرچووی زانکۆ کار هەڵدەسووڕێنن.
- شەفتی پاش نیوەڕۆ: کاتژمێر (3) تا (8) ی بەیانی ڕۆژی دواتر (3) سیستەر ئێشك دەگرن و (9) سیستەریش دوو ڕۆژی دواتر ئێشکچی دەبن واتە هەرکارمەندێك لە (5) ڕۆژدا (24) کاتژمێر ئێشکگرە.
کاری ڕۆژانەی ئاسایی کارمەندان: ڕۆژانە دووجار بۆ پشکنین لە کۆرپەکان سامپلی خوێن وەردەگرن و بەو پێیە دەرزیی، گیراوەی دەمارو چارەسەری تر بە کۆرپە دەدەن، پاککردنەوەی دەمولووت و بۆری هەوا بە ئامێری هەڵمژین، پێوانی پلەی گەرمیی لەش و فێرکردنی دایك بۆ فریاکەوتنی سەرەتایی و ڕێگاکانی شیرپێدانی سروشتیی و دەستکرد.
5- شەش ئامێری گەرمکەرەوە (هیتەر): لە وەرزی سارددا بە مەبەستی گەرمکردنەوەی کۆرپەی تازە لەدایکبوو کە پلەی گەرمیی دادەبەزێوەو پێویستیی بە بووژانەوەی دڵ و هەناسەیە.
6- دوو ئامێری زۆر پێشکەوتوو: لە وەستانی هەناسەدا ئامێری ورپاکردنەوەن بۆ منداڵی نابەکامی تەمەن کەمتر لە نۆ مانگ یا کێش زۆر کەم کە دوو باری بڵاون و زۆر جار دەبنەهۆی گیانلەدەستدان.
7- ئامێری پێوانەی ڕێژەی ئۆکسجین لەسەر پێستەوە: زۆر پێویستەو بە پێی کەم یا زۆریی هەناسەدان بەکاردەهێنرێت.
8- ئامێری ڕووناکییەخش (فۆتۆسێراپی) بۆ چارەسەری زەردوویی و سێتی خوێنگۆڕین: بۆ چارەسەری زەردوویی کەلوپەلی بنەڕەتین چونکە زەردوویی دەبێتەهۆی ئیفلیجی مێشك.
ستافی سەرپەرشتیار: سێ پزیشکی پسپۆڕی منداڵان.
هۆکاری خەواندن لە مانگی ئەیلولی (2009) دا:
هۆکاری یەکەم: زەردوویی منداڵانی ساوا: لەکۆی (192) منداڵی خەوێنراو (87) منداڵیان تووشی زەردوویی بووبوون.
هۆکاری دووەم: تەنگە نەفەسیی: بەهۆی ناتەواویی سیەوە لە ئە نجامی منداڵبوونی پێشوەخت و نابەکام و منداڵ لەدایکبوون بە نەشتەرگەریی قەیسەریی تەنگەنەفەسیی ڕوودەدات. لە جیاتی منداڵبوونی

سروشتیی ژمارەیەکی زۆر لە دایکان نەشتەرگەریی قەیسەرییان بۆ ئەکرێ بەهۆی ئارامنەگرتنی دایك کە دەیەوێت تووشی ئازاری منداڵبوون نەبێتەوەو کەمیی هۆشیاریی تەندروستیی دایك.

چارەسەرو ڕێگرتن: پێدانی ماددەی (سەرفەکتانت) لە ڕێی تیوبی هەناسەوە بە منداڵ.

هۆکاری سێیەم: (بێن تەنگی کاتی لە دایك بوون) واتە (اختناقە ولادی):

- پەیوەندیی بەکارامەیی وشارەزایی ستافی منداڵبوونەوە هەیە.
- پێویستە وەزارەت و فەرمانگەی تەندروستیی چاو بە ستافی منداڵبوونی شارۆچکەکانی دەرەوەی شاری سلێمانی بخشێنێتەوەو بە خولی زانستیی، باشترکردنی باری ئابووریی و پیادەکردنی منداڵبوونی هاوچەرخ ستافی منداڵبوونی نەخۆشخانەکان کارا بکاتەوە.

هۆکارەکانی گیانلەدەستدانی کۆرپە لە مانگی ئەیلولی (2009) دا:

1- **بێنتەنگیی واتە (اختناق ولادی) لە کاتی لەدایکبووندا:** زۆرترین هۆکاری گیانلەدەستدانە کە تیایدا گرفتی هەناسەو نەچوونی خوێن دەبێتەهۆی کەمیی ئۆکسجین بۆ میشك و ئەندامەکانی تری لەش.

- لە کۆی یانزە کۆرپەی خەوێنراو شەش کۆرپە گیانیان لەدەستداوە.
- بۆ کەمکردنەوەی بێنتەنگیی ئەبێت بارودۆخی لەدایکبوون باشبکرێت و بەدواداچوونی پێشوەخت بۆ دایکێك کە گیروگرفتی لە دایکبوونی هەیە بکرێت وەك نەخۆشیی بەرزەپەستانی خوێن، شەکرەو هەوکردنی کۆئەندامی میزو زاوزێ هتد...

2- **هەوکردن:** وەك هەوکردنی خوێن، مێشك و کۆئەندامەکانی تر: دووەم هۆکاری گیانلەدەستدانە کە بەهەمان ئەندازەی هۆکاری یەکەمە بەهۆی:

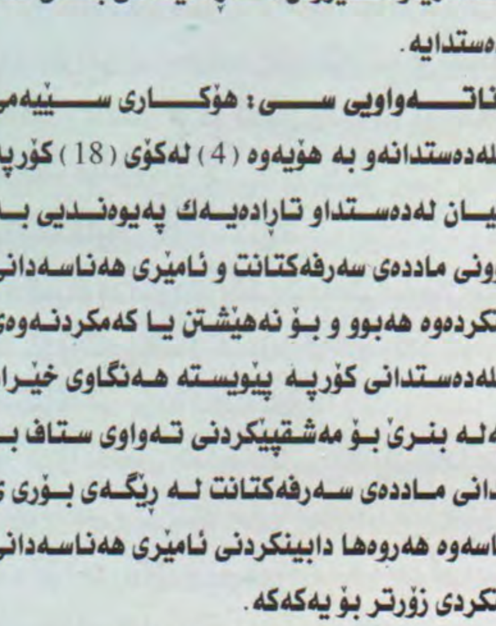
ا- بارودۆخی ناتەندروستەوە میکرۆب لەدوای لەدایکبوون یا کاتی لەدایکبووندا کۆرپە تووشی هەوکردن دەکات.

ب- وەك وڵاتە پێشکەوتووەکان لە وڵاتی ئێمەدا چاندنی خێرا بۆ دەرخستنی ڕاستەوخۆی میکرۆب لە بەردەستدا نییە کە لە ڕێیەوە بزانرێت کام میکرۆب چۆتە خوێنەوە تا دەرمانی پێویست بۆ منداڵ دابنرێت.

ج- ڕێگەی خێرا بۆ دۆزینەوەی میکرۆب لە میز و ئاوی ناو پەردەکانی مێشکدا دیاری ناکرێ بۆیە دکتۆر لە وڵاتی ئێمەدا لە زۆربەی کاتەکاندا بەخەملاندن، تاقیکردنەوەو ئەزموونی ڕابردوو چارەسەر دەستنیشان ئەکات و بۆ ئەو مەبەستە دەرمانی دژەبەکتریاو ڤایرۆس تا ڕادەیەکی باش لە بەردەستدایە.

3- **ناتەواویی سی: هۆکاری سێیەمی** گیانلەدەستدانەو بە هۆیەوە (4) لەکۆی (18) کۆرپە گیانیان لەدەستداو تارادەیەك پەیوەندیی بە نەبوونی ماددەی سەرفەکتانت و ئامێری هەناسەدانی دەستکردەوە هەبوو و بۆ نەهێشتن یا کەمکردنەوەی گیانلەدەستدانی کۆرپە پێویستە هەنگاوی خێراو بە پەلە بنرێ بۆ مەشقپێکردنی تەواوی ستاف بۆ پێدانی ماددەی سەرفەکتانت لە ڕێگەی بۆری ی هەناسەوە هەروەها دابینکردنی ئامێری هەناسەدانی دەستکردی زۆرتر بۆ یەکەکە.

4- هۆکاری تر: ژمارەیان کەمەو گرنگ نیین.



نوسینی
مامۆستا جەمال بابان

پزیشککار و حەکیم و دانسازی بێ خوێندن و بێ نەخۆشخانە لە کوردستاندا

لە کاتی خۆیدا ئەم باسەم لەرێی خوالێخۆشبو مامۆستا (مەلا نەجمەدین) ەوە دەستکەوت و مامۆستا مەلا نەجمەدینیش لەسەر واتەو لە زمانی ئەم شارەزایانەوە نووسیبویەوە: (سەید عەلی سەید مستەفا) کە دەستی پزیشکیی هەبو، (مەلا عەلی سەنجەری) کە هەموو گۆشەیەکی کوردستان گەڕاوەو (کاکە ڕەشیدی هەمەوەند) کە پیاوێکی زۆر بە تەمەن بووە. (نوسەر)

لەسەردەمی دێریندا بێ خوێندن و بێ نەخۆشخانەو لە ئە نجامی پێویستیی، تاقیکردنەوە، کارکردن و پەیداکردنی ئەزموونەوە کۆمەڵێك لە پزیشککار، حەکیم و دانساز لە کوردستان زانیاریی پزیشکییان وەدەست هێناوە.

پزیشککارانی کوردستان:

1- کەرەم بەخش: پزیشکی تایبەتی سلێمان پاشای بابان واتە پاشای گەورەی قەڵاچوالان بووە بە دەستی فەقێ برایم ناوێك کوژرا.

2- میرزا بەدیعی حەکیم باشیی (بەدیعی باباجان):

- زیرەکیی و توانای میرزا بەدیعی باباجان لە زانستی ئەو ڕۆژەی پزیشکییدا لە هەموو کوردستان وشوێنەکانی دەورو پشتیا دەنگی دابووەوە.

- لەسەردەمی سلێمان پاشای کوڕی ئەورەحمان پاشادا بوە واتا لە (1828) بەم لاوە تا سەردەمی عەبدولا پاشای کوڕی سلێمان پاشا (1845).

- لە بەڵگەنامەیەکدا هاتوە ئەڵێت (تم ایضا حسب رغبة جناب المستغنى عن الالقاب، ملك الاطباء، العامل على منشأ من الحذق، ميراز بديع حكيم باشي، فى بلدة السليمانية فى ايام حكومة ذى الجاه العالى والمقام المعلى اعنى امير الامراء العظام عبدالله پاشا ابن المرحوم المبرور الساكن فى الجنان سليمان پاشا حاكم بابان طاب ثراة و جعل الجنة مثواه، وا نا الحقير أقل الدعاة عبدالرحمن النوتشى الاورامى الساكن فى بلدة سنندج فى شهر جمادى الثانية فى سنة (1262) ه.

- وەك کاکە حەمەی مەلا کەریم ئەفەرموێ: نازناوی باباجان لەلایەن میری میرانی بابانەوە بە میرزا بەدیعی حەکیم باشیی بەخشراوە کە لە (بابە گیان - بەبەجیان) ەوە وەرگیراوە بۆیە (باباجان) و دێی هۆمەرە کوێریشی پێبەخشراوەو سەرگورشتەی ناولێنانی باباجان بەم جۆرە بوە: میرزای حەکیم باشی جارێك ڕوئەکاتە سلێمانی و سەیر ئەکات شار خرۆشاوەو دوکان داخراوەو دایرەی میریی (حکومیی) نییە، کە ئە پرسێ ئەمە چییە؟ پێی ئەڵێن کوڕی پاشا مردوە ئەمیش ئەچێتە ئەوێ و کاتێك سەیری ئەو ناوە ئەکات کە مردوەکەی پێ شۆراوە گورج ئەڵێ ئەم کوڕە نەمردوە (گوایە ئەو ناوەی مردوی پێ ئەشۆرێ ئەگۆڕرێت و جیاوازی هەیە لەگەڵ ناوێکا کە زیندوو خۆی پێئەشوات و جۆرە گۆڕانێك بەسەر ناوەکەدا دێت، مەگەر ئەمە هەرئەو جۆرە پیاوانە دەرکی پێ بکەن) داوا ئەکات کوڕەکە کە هێشتا

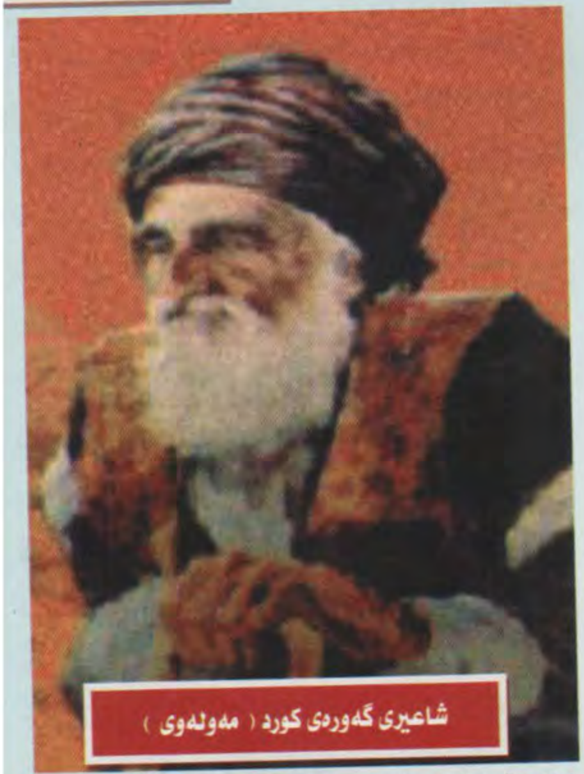
ئەنێژراوە ببینێ و کوڕەی بۆ دێنن و ئەویش سەری ئەخاتە سەر ڕانی و دەست ئەکات بە شێلان و دەرمانکردن و جولاندنی لە پڕێکا کوڕە دەپژمێ و چاو دەکاتەوەو ئەڕوانێ سەری وا لەسەر ڕانی پیاوێکە وا ئەزانێ باوکیەتی بۆیە ئەڵێ (بابە گیان).

- لەبەر ئەوەی میرزا بەدیع پیاوێکی پسپۆڕ وخواناس و پیاو چاکبووە حەزرەتی کاك ئەحمەدی شێخ کچەکەی میرزا بەدیع لە شێخ محمد بچکۆلەی کوڕی مارە ئەکات.

3- حسین ئەفەنی باباجان:

- کوڕی میرزا بەدیعی باباجانەو لە سلێمانی لە ساڵی (1870) دا هاتۆتە جیهانەوە پزیشکیی و دەرمانگەریی لەسەر دەستی باوکیدا فێر ئەبێ و لە خزمەتی کاك ئەحمەدیشدا خوێندنی ئاینیی، ڕێزمان، شەریعەت، ڕەوشت و خواناسیی فێر دەبێ و تەریقەتیشی لێ وەردەگرێ.

- دوای ئەوەی دەبێتە خوێندەوارێکی باش و دوانزە علیم، باوکی کۆچی دوایی ئەکات و لەو کاتەدا دەبیستێت کە لە ولاتی عوسمانی دانشگای پزیشکیی کراوەتەوە ئەمیش وەك قوتابیەك ڕوو ئەکاتە (ئاستانە - ئەستەمبوول) و لە ساڵی (1904) دا خوێندن تەواو دەکات و باسێکی گرنگیش پێشکەش بە دانشگاکە ئەکات و دەوڵەتی عوسمانیش بە شانازیەوە بە (مقدم طبیب) لە سوپای چواردا دایئەمەزرێنێ، ئیتر بە ڕەفتاری جوان و کردەوی بەرزو بەهۆی پیشە بەرزەکەیەوە زۆر پێش ئەکەوێ تاکو سوڵتان عەبدولحەمید فەرمانی بۆ دەرئەکات کە ببێتە کلیل بەدەستی (کعبەی پیرۆز) لە (مەککە) بەلام بەهۆی سەرقاڵبون بە دکتوریەکەی و ئەشیویستوە لە دایکە دڵسۆزەکەی دوور کەوێتەوە عوزرخوایی دێنێتەوەو سوڵتان ڕقی لێ هەڵئەگری، لە زەمانی (سوڵتان ڕەشاد) دا حسین ئەفەنی باباجان


شاعیری گەورەی کورد (مەولەوی)

خانەنشین ئەکرێ و لە کەرکوك دا ئەنیشێت تا لە سەفەریکیا بۆ سلێمانی فەرمانی یەزدان لە ساڵی (1924) دا بەجێ ئەهێنێ.

- دکتۆر حسین بێجگە لە هونەری پزیشکیی پیاوێکی شاعیر و زمانزان بووە جگە لە تورکیی فارسیشی زانیوەو شیعریشی بەو زمانانە وتووە ئەو کتێبانەی لە دوای بەجێماون (ملهمة الفلکیات) و(لغات تشریحیە) و(شرح الاعضاء) ن.

حەکیمەکانی کوردستان:

بەگوێرەی نامەیەکی مەلا ئەحمەدین کە لەم بابەتەوە بۆی ناردووم حەکیمەکانی کوردستان ئەم بەڕێزانە بون:

1- (سەید مستەفا کوڕی سەید قادر):

- پزیشکێکی هونەرمەند بووە.

- جارێك لە قەراغ لە شاری سلێمانی دەستەیەك کوڕگەل شەڕەتۆپ ئەکەن، تۆپی ئەو کاتەش لە فوتبۆلی ئێستا بچووکترو لە چەرم دروستئەکراو ناوەکەی پڕئەکرا لە ساچمەی قوڕقوشم و بەیەکیاندا ئەماڵی، لەو شەڕە تۆپەدا تۆپێك بەر

کاکیلەی خوالێخۆشبو(میرە سوورەی نەقیب) ئەکەوێ و کاکلیەی ئەجووڵێنێ. سەید مستەفا دەرمانێك لەدەموددان و کاکیلەی میرە سووره ئەداو ئیتر تا تەمەنی ئەگاتە(95) ساڵی و کۆچی دوایی ئەکات ددانێکی ناکەوێ سەرەڕای ئەوەی کاکیلەشی چاك ئەکاتەوە.

2- (حەکیم برایم) و عەزەی کوڕی (عەزەی حەکیم برایم) و ژنەکەی: لە هونەری پزیشکییدا زۆر بەدەسەلآت بوون و لە جوولەکەکانی سلێمانی بون و گەلێك نەخۆشیان چاککردۆتەوەو ناویان ئێستاش لەسەر زاری بە تەمەنەکانی شاری سلێمانین.

3- شێخ فە تحولآ: لە هونەری پزیشکی دا لە چاخی خۆیدا زۆر زانا بووە 0 ئەمە مامی باوکی شێخ نوری شێخ صالحی شاعیری مەزنە 0

4- شێخ ڕەشید کوڕی شێخ فە تحولآ: پزیشکێکی وریا بووەو پورزای نە جمەدین مەلا بوە.

5- حەمەی نادر:

- لە ئیلی سمایل عوزەیری بووەو لە هونەری برینچاکردنەوە واتە نەشتەرگەریی بە گژو گیاو دەرمان زۆر بە دەسەلآت و شارەزا بووە.

- حەمەی نادر ژمارەیەکی زۆری بە گولله برینداركراو بە چەند هەفتەیەك چاککردۆتەوە بەلآم لە سالآنی سیەکاندا جیهانی بەجێ هێشتووە.

6- ئامە تەتە: ئافرەتێکی لێهاتوو بووەو گەلێك نەخۆشیی فەرەنگی و ئاتەشەکی بە گژوگیای دەرمان چاککردۆتەوەو ئیتر ببڕای ببڕ ئەو نەخۆشیە هەڵی نەداوەتەوەو لە ساڵەکانی سییەکاندا فەرمانی یەزدانی بەجێ هێناوە.

7- خەجێ شەل: ئەم ژنە تیمارکەری برین واتە نەشارکارێکی زۆر چاك بووەو ڕەنگ هەیە لە دەوروپشتی (1910) دا فەرمانی یەزدانی بەجێ هێنا بێت و کوڕەکەی ڕەشید ئاغا پیاو ماقوڵی سەید ئەحمەدی بابا ڕەسول بووە.

8- حسین قازانی: خەڵکی گوندی (قازان) ی ناوچەی سورداش بوەو تیماری برینی کردوەو ڕەنگ هەیە لە سالآنی بیستەکاندا جیهانی بەجێ هێشتبێ.

9- مام ئەمین (مینە حەکیم): خەڵکی گوندی (سورەبان) ی ناوچەی (ئالان) بوەو هونەرەکەی لە چاککردنەوەی برینداردا بووە.

10- مەولەوی: مەولەوی شاعیر نییە بەڵکو پیاوێکی زاناو خوێندەواری خەڵکی شاری (بانە) بوەو هاتۆتە سلێمانی پزیشکیی کردوەو نەخۆشیی پێستی وەکو: کەچەڵیی و گولی چاککردۆتەوە.

شیعرێکی پیرەمێرد هەیە لە بابەت (تشخیص) ی نەخۆشی لەلایەن مەولەوی یەوە ئەڵێت:

کە ئاغال ئاغای قادر اغای ناو بوو
ئاغای شێوەکەڵ یەکێکیان تیا بوو
ئەهاتنە سەری ، حەکیم بە نۆره
پێی بریندار بوو لێی کرد بەخۆر
وتی ڕەحمت بێ بەم منالآنە
ڕۆژێک مەولەوی حەکیمی بانە
واچاکە پیاو لێی دوور کەوێتەوە
ئەم دەردە پیسە ئەتەنێتەوە

دوای ئەم قسەیە ئاغا ئەچێتە دەرەوی ئاوایی لەوێ لێی ئەکەوێ و قاچی لێ ڕائەکێشێت و هیچ ئومێدێکی بەژیان نامێنێ و ئە پاڕێتەوە کە مارێکی پێوەداو بمرێ ئەوسا مارێکی پێوە ئەدا بەلآم لە جیاتی ئەوەی بیکوژێت چاکی ئەکاتەوە.

11- دەرویش قادری حەکیم: خەڵکی گوندی (کانی وەیسە) ی شارباژێر بوەو لە سلێمانی حەکیمیی کردوەو لە پزیشکیی چاوا زۆر شارەزا بووە.

12- میرزا خاس: لە ئیلی مەنسی بوەو لە زانیاریی بریندا شارەزا بوەو جگە لەوە لە زانیاری گەردونسازی (فلکیات) و ئەستێرەشوناسیشدا زۆر شارەزا بووە.

13- مەحمود بەگی ئەمین بەگی حاجی ئەسرولاّ بەگ (خولە بەگ):

- ئەم پیاوە زانستیی برینچاککردنەوەو شکاوی گرتنەوە لە باوکیەوە فێرببو و باوکی زۆر ناودارو هەڵکەوتو بوە لە کارەکانیدا.

- بەر لە پێشکەوتنی زانستی نەشتەرگەریی بەم جۆرەی ئێستا هەندێك شکاویی لە نەخۆشخانەدا کە دەرەقەتی نەئەهاتن مەحمود بەگ فریای خاوەنەکانی ئەکەوت.

14- کەریم بەگی برا گەورەی مەحمود بەگ:

- زانستی پزیشکیی لە باوکیەوە فێر ببو و لە ساڵانی چلەکاندا بە برینپێنچ دامەزرا.

> لە کاتی منداڵییدا قاچم لە جێچو بو ئەم کەریم بەگە بۆی گرتمەوە بەڵام کەریم بەگ نەئەگەیشتە ڕیزی خولە بەگی برای. (نوسەر)

15- توفیق عەنتەر: برینخۆشەوەکار بوە.

16- ئەحمەد ئاغای چاوبڕ: تیماری چاوی کردوە.

17- مەلا شریف: تیماری چاوی کردوە.

18- شێخ عەلادینی نەقشبەندی:

- خوا لێخۆشبو شێخ ئەمینی کوڕی ئەیفەرموو: لەدێی بیارە شارەزایی لە دەردی دەرونیی و دەردی ئەندامی جەستەدا بوەو لەسەر ئەوە (رسالە) یەکی هەیە (طب القلوب) کە زیاتر باسی (نەخۆشی دەرونیی) یە جگە لەوەی کە شێخ نمونەی زیاتر لە چل گیای وڵاتی خۆمانی لابوە، نموونەی ریشە، لاسك، گوڵ و گەڵاّ بە یەکێکدا ناردبونیە ئەوروپا بۆ ئەوەی لێیان بکۆڵرێتەوەو ئەگەر بەکەڵك هاتن ئیتر هەر لەو نمونە بنێرێتە دەرەوە بۆ دەرمان دروستکردن بەڵام لەبەرنائەمینی ئەو کەسەی نمونەکانی پیادا ناردبو کارەکەی سەری نەگرت.

- دوای شێخ عەلادین، شێخ عوسمانی کوڕیشی پێشوازی لە نەخۆش ئەکردو گیاو دەرمانی خۆیی و دەرمانی دەرما نخانەکانی بۆ ئەنوسین.

> بەم بۆنەیەوە لە بیرمە کە منداڵ بوم و لەم دواییەشدا لە ساڵانی پەنجاکاندا کارگێڕی ناحیەی خورماڵ بوم و لەو سەردەمەدا ناوچەی هەورامان سەر بە خۆرماڵ بو، ئەمبینی و ئەمبیست کە نەخۆشیان ئەبرد بۆ خانەقای بیارەو جاری وا هەبو لەوێ نەخۆشەکان زۆر ئەمانەوە بەڵام زیاتر بە بڕوای ئاینییەوەو هەندێکیان هەروا ئەگەڕانەوەو کەمێکیشیان بەهۆی گۆڕینی شوێن و هێزی بڕواوە چاکئەبوونەوە.

19- شێخ هیدایەت و کۆمەڵە شێخ وهۆزی شێخ هیدایەت:

- لە سەرەتاوە شێخ هیدایەت خۆی، شێخ مەحمودی کوڕی، شێخ صادقی کوڕی شێخ مەحمود، شێخ محمەمەدی کوڕی شێخ محمود هەموویان هونەرمەندی پیشەی پزیشکیی بوون.

- لە هەورامان لە گوندەکانی (کومالاّ) و(وەیسیا) شێخانی شاری هەورامان بون و لە گرتنەوەو شکاویی و دەرمانی برینداراندااو لە گرتنەوەی دەرماندا لە گژوگیای کوێستان شارەزا بوون و وەك شێخ ئەمینی نەقشبەندی ئەڵێت: بێ وێنە بون و ئەم خێڵە بە ژن و پیاوەوە لەم ڕشتە پزیشکیەدا شارەزابون.

20- جافری شێخ فەتاح نەوەی شێخ عەلی تەوێڵەیی: یەکێك بووە لە خەلیفەکانی شێخی سیراجەددین (مامە جافە) لە دەرمانکردنی برینی

تیغ گولله و زامی تری لەشدا زۆر شارەزا بووە شکستەیشی گرتۆتەوە.

شێخ ئەمین دەڵێت: بۆ هاوردنی گژوگیا، گیا بە سەوزیی، گۆڵی گیاو ڕیشەی گیا مامە جافر ساڵی دوو تا سێ جار بۆ کوێستانەکان ئەچو و ئەم گیایانەی وشك دەکردەوەو دەیکوتان و لە شوشەدا پاکوخاوێن هەڵیئەگرتن و ژوورەکەی بۆنی خۆشی گژو گیای گرتبو و هەر بەبۆن ئەو دەرمانانەی لێك جوێ دەکردەوەو شێخ ئەمین دەڵێت: ئاگام لێ بو دەرمانی وا هەبو ئەیگوت ئەمە ئابێ هەموو ڕۆژێك بدرێت لە برین چونکە زوو لە سەرەوە ساڕێژ دەبێت هێشتا لە خوارەوە برینی هەیە.

دانسازە کۆنەکانی شاری سلێمانی:

1 - شێخ لە تیفی عەولکەریم: (1888 – 1948)

(بە شێخ لە تیفی دانساز ناوی دەر کردبو).

- یەکێك بوو لە بلیمەتەکانی شار جگە لەوەی دانسازیی هەر بە سەیرکردن و تاقیکردنەوە فێر بو برینی دەموودان و ددانهەڵکیشان و تاقمی ددان دروستکردنیشی گرتبوە دەست و تیایانا سەرکەوتو بو هەروەها زۆر پیشەی هونەرمەندانەی تریشی دەست ئەدایە تا ئەگاتە تفەنگ دروستکردن.

2- فوئاد زەکەریا: (دیان) واتە مەسیحی بوو، هەر بە فێربوون ئەك خوێندن ئەم پیشەیەی گرتبوە دەست و تا ساڵەکانی چلەکانی هێنا، شوێنی دانسازیەکەی لای گەراجە کۆنەکەی عەبدەوە بو بەرامبەر ئوتێلە کۆنەکەی حاجی برایم ئاغا کە ئەکەوێتە سەر ئەو شەقامەی ئەچێت بۆ سابوون کەران.

3- سەعید سەلەموون (سعید سلمون): هەر بە فێربوون ئەم ئیشەی گرتە دەست واتا دەرچووی دانیشگەو قوتابخانەی دانسازیی ئەبو و لە موسلەوە هاتبوە سلێمانی و لە خانوەکەی حەمە ڕەشید ئاغادا بو نزیك بە خانوەکانی حاجی تۆفیقی محمود ئاغا و هەتا چلەکانی هێنا.

4- مەحموود شەوکەت سەعید زەنگەنە: ئەمیش بەبێ خوێندن لە قوتابخانەی دانسازی فێری ئەم پیشەیە بوو، پیاوێکی دەست سووك و بێدەنگ وشارەزا لە ئیشی خۆیا، تا لە باریا بوو هەر ئیشی ئەکرد، تا پەکی کەوت و دوای ئەوەش ساڵی (986) فەرمانی یەزدانی بەجێ هێنا، شوێنی دانسازیەکەی لە کۆڵانەکەی لای سەرەتای بازارەوە بووە.

5- محەمەد مەمەند: ئەمیش هەر بەبێ خوێندن فێری پیشکەی بوو، تا (990 - 991)یش هەر ئیشی ئەکرد 0 دانسازێکی دەست سووك و لێهاتوو بوو.

6- شێخ عەبدوللای شێخ لە تیفی دانساز: ئەمیش لە باوکیەوە فێری پیشەکەی بوو (دەمێکەو تا ئێستا هەر ئیش ئەکات و گەلێك لە کارەکەیا سەر کەوتووە).

7- شێخ صدیق: شوێنەکەی تەنیشت ماڵی مەجید بەگی یاوەر (حاکم) نزیك مزگەوتی شیخەلی (ئەمیش هەر بەبێ خوێندن فێری ئیشەکەی بوو) لە چلەکاندا ئیشی ئەکرد، ئێستا نەماوە.

8- صدقی جەمیل : شوێنەکەی لە (ئەسحابە سپی) بو و بە تەماشاکردن و مەشق فێری کارەکەی بوو واتا دەرچوی کۆلیجی دانسازیی ئەبو.



مەترسیی تیشکدان

Radiation Risks

ئەندازیار
مەریوان قەفتان
ئەندازیار لە وەزارەتی تەندروستی - فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی

لە هەردوو وزەی ئەتۆمیی بۆ ئاشتیی و وزەی تیشکدان کە لە بواری توێژینەوەی زانستیی، کشتوکاڵ، پزیشکیی و بوارەکانی تردا بەکارئەهێنرێن پێشکەوتنی خێراو بەرچاو بەدەستهاتووەو ژمارەیەکی زۆر کارمەندو پسپۆڕ لە دامەزراوە زانستیی و تەندروستییەکاندا لە کارەکانیاندا ئەم دوو وزەیە بەکاردەهێنن.

بۆئەوەی نەخۆش و کارمەندان دژ بە کاریگەرییەکانی تیشکە بەئایۆنبووەکان پارێزراوبن ئەبێت ئەم خاڵانەی خوارەوە پەیرەو بکرێن:

1- بۆئەوەی نەخۆش و کارمەندان لە رادەبەدەر تیشکیان بەرنەکەوێت ئەبێت کارمەندی پسپۆڕو شارەزا ئامادەبکرێن تا بتوانن بەسەر ئاستەنگ و گرفتە هونەرییەکاندا زاڵبن.

2- بۆ خۆپارێزیی لە ماددەی تیشکاوەرو سەرچاوەی تیشکدان ئەبێت ئاستی تیشکبەرکەوتنی کارمەندان بەرێکوپێکیی ساڵانە بپێورێت و دەزگایەکیش سەرپەرشتی تیشکپێوانەکە بکات.

مەترسییەکانی تیشکدان:

مەترسییەکانی بەئایۆنبوونی سەرچاوەی تیشکدان دەکرێن بە دوو جۆرەوە:

1. **تیشکبەرکەوتنی دەرەکیی ( ):** دەرئەنجامی کارپێکردنە بە ماددە تیشکاوەر یا بە نزیکبونەوە لە سەرچاوەی تیشکدان و ئامێری تیشکە پێکهێن.

2. **تیشکبەرکەوتنی ناوەکیی ( ):** لەکاتی وەرگرتنی ماددەی تیشکاوەردا لەڕێگەی هەناسە یا هەرسکردنەوە ڕوودەدات و بەشێك لە تیشك لەناو لەشدا دەمێنێتەوەو دەبێتەهۆی تیشکبەرکەوتنی بەردەوامی شانە جیاوازەکانی لەش بە پێی سروشت و جۆری ماددەی تیشکاوەر.



(وێنە 1)، ڕێگاکانی خۆپارستن لە مەترسییەکانی تیشکبەرکەوتنی دەرەکیی و نـاوەکیی

کۆنترۆڵکردنی مەترسیی تیشکدانی دەرەکیی و ناوەکیی بە چەند ڕێگەیەك لە (وێنە 1) دا ڕوونکراوەتەوە:.

* تیشکدانی ئەلفا لە بەرکەوتنی دەرەکییدا مەترسیی دروستناکات چونکە تیشکی ئەلفا ناتوانێت بەناو چینی دەرەوەی پێستدا تێپەڕێت بەڵام مەترسیی تیشکبەرکەوتنی دەرەکیی بە تیشکەکانی بیتا، گاما، تیشکەئێکس و نیترۆنەکان زیاد دەکات و ئەم تیشکانە توانای تێپەڕینی ئەندامە هەستیارەکانیان هەیە.

مەترسییەکانی تیشکەبەرکەوتنی دەرەکیی بە سێ بنەمای گرنگ کۆنترۆڵدەکرێن:

1. کات
2. دووری
3. بەربەستە پارێز

1. کات: ژەم (Dose) ی وەرگیراو لەلایەن کارمەندەوە لە ناوچەی تیشکدان بەشێوەی ڕاستەوخۆ پەیوەندە بە کاتی مانەوەی کارمەند لە ناوچەی تیشکدان واتە بە کەمکردنی ماوەی بەرکەوتن بڕی تیشکبەرکەوتن کەمدەکات بۆیە بە پێی ئەم هاوکێشەیە بەزیادبوونی کات تیشکی زیاتر هەڵدەمژرێت: ژەمەتیشك = تێکڕای ژەم x کات

2. دووری: ژەمەتیشك پێچەوانە دەگۆڕرێت لەگەڵ دووجای دووریی لە سەرچاوەی تیشکەوە..

واتە: بەزیادکردنی دووریی، ژەمەتیشك کەمدەکات و بە پێچەوانەوە بەنزیکبوونەوە لەسەرچاوەی تیشك ژەمە تیشك زیاد دەکات.

بۆ کەمکردنی ژەمی بەرکەوتن دەتوانرێت دووریی لە سەرچاوەی تیشك زیادبکرێت بە بەکارهێنانی گیرەی تایبەت (قۆڵی میکانیکیی) بە درێژیی گونجاو لە کاتی کارکردندا.

3. بەربەستە پارێز ( ): جۆرێکی تری کۆنترۆڵکردنی مەترسییەکانی تیشکدان و کەمکردنی ژەمی وەرگیراو لەلایەن کارمەندانی تیشکەوە بریتییە لە بەکارهێنانی بەربەستی پاراستن کە بریتییە لە ماددەیەك دەخرێتە نێوان سەرچاوەی تیشك و کارمەندانی تیشکەوە بۆ کەمکردنی ژەمی وەرگیراو لە سنووری ڕێپێدراودا.

جۆرو ئەستووریی بەربەستە پارێز پەیوەندە بە جۆری تیشکدان، چالاکیی تیشکدان و وزە.

بەربەستە پارێز دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

ا- بەربەستی دروستکراو لە ماددەی ڕەق وەك: قورقوشم، کۆنکریت و ئاسن.

ب- بەربەست لەماددەی شل وەك: ئاو و شلەمەنی تر.

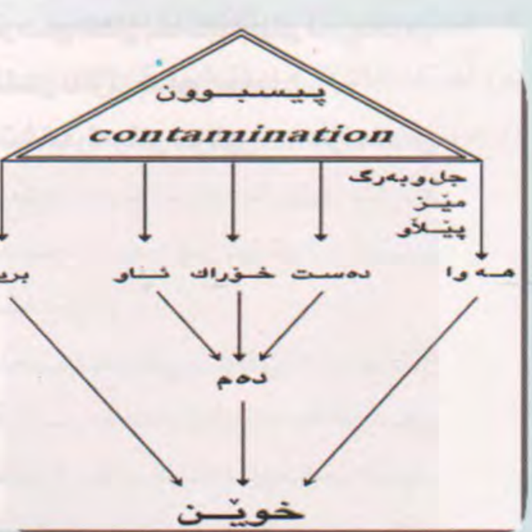
بۆ دیاریکردنی ئەستووریی بەربەست ئەم خاڵانە پێویستە:

ا- جۆری سەرچاوەی تیشك و شەبەنگە وزەکەی.

ب- دیاریکردنی شوێنی جوگرافیی سەرچاوەی تیشکەکە بە پێی ناوچەکانی دەوروبەری بۆ دیاریکردنی توندیی تیشکدان.

ج- ژمێرکردنی تێکڕای ژەمی تیشکدان لە دوورییەکی دیاریکراوەوە لە سەرچاوەی تیشکدان.

تیشکبەرکەوتنی ناوەکیی بە چوار ڕێگە دەبێت:



ا- لە ڕێگەی قووتدان لە دەمەوە.

ب- لە ڕێگەی هەوای پیسبووی هەناسە.

ج- لە ڕێگەی برین و پیسبوونی برینەوە.

د- لە ڕێگەی هەڵمژین و تێپەڕین بە پێستدا.

مەترسییەکانی بەرکەوتنی مرۆڤ بە تیشکە بەئایۆنبووەکان دوو جۆرن:

I- مەترسیی جەستەییی:

II- مەترسیی بۆماوەییی:

I- مەترسیی جەستەییی: تووشی هەموو خانەکانی لەش دەبێت جگە لە خانەکانی زاوزێ و کاریگەرییەکانی لەسەر هەمان بونەوەر دەردەکەوێت کە بەر تیشکدان کەوتووەو

دوو جۆرن: (کاریگەریی کتوپڕ و کاریگەریی پاشوەخت):

1 - کاریگەریی کتوپڕ: پاش بەرکەوتنی ژەمێکی گەورە لە تیشکدان لە چەند سەعات و هەفتەیەکدا ڕوودەدات و دەبێتەهۆی مردنی ژمارەیەکی زۆری خانەکانی لەش یا بەرگری و دواکەوتنی دابەشبوونیان، کاریگەری کتوپڕ بە پێی ژەمی هەڵمژراو دەبێتەهۆی لەدەستدانی خانەی مۆخە ئێسقان، دەمارە خانە یا خانەی ڕیخۆڵەکان.

نیشانە سەرەتاییەکانی بەرکەوتنی ژەمی گەورە بریتیین لە:

ا. نەخۆشیی تیشکدان ( ): لە ئە نجامی ئەو ژەمانە دروستدەبیت کە دەگاتە سەد (100) ڕاد واتە یەك گرەی بە یەکەی نوێ و (ڕاد) بریتییە لە ژەمی هەڵمژراوی تیشکدان.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە پاش چەند سەعاتێك لە دوای بەرکەوتن بریتیین لە دڵتێکهەلاتن و ڕشانەوەو هۆکاریش دەگەڕێتەوە بۆ لەناوچوونی خانەکانی ناوەوەی ڕیخۆڵەو ئەگەریی چاکبوون زیاترە بۆ ژەمی کەم و کەمترە بۆ ژەمی زۆر.

ب. کەمبوونی خرۆکە سپییەکانی خوێن: هەر کاتێك ژەمی تیشکدان لە سنووری (300 -1000) ڕاد واتە (3- 10) گرەی بەر مرۆڤ بکەوێت دەبێتەهۆی گیانلەدەستدان بەهۆی لەناوچوونی خرۆکەی سپیی خوێن کە بەرپرسە لە بەرگریی و پاراستنی لەش لە دژەتەنەکان و لەکاتی بەرکەوتنی ئەم ژەمە تیشکانە دەبێت نەخۆش لەسەرچاوەی تیشك دوور بخرێتەوەو لە شوێن و کەشێکی پاکژدا نیشتەجێ بکرێت و بۆ چاالاککردنەوەی بەرهەمهێنانی خرۆکەی سپیی خوێن ئەکرێ مۆخی ئێسکی بۆ بگوێزرێتەوە.

ج. هەوکردنی ڕیخۆڵە ( ): ئەگەر ژەمی تیشکدان لە (1500 ڕاد) واتە (15 گرەی) زیاتر بوو بەهۆی هەوکردنی ڕیخۆڵەوە لە ماوەی (3-5) ڕۆژدا نەخۆش گیانلەدەستدەدات.

د. تووشبونی سیستمی ناوەندیی دەمار (CNS): ئەزموونەکانی سەر گیانداران دەریا نخستووە کە ئەگەر ژەم بۆ سنوورێکی بەرز زیادیکرد دیاردەی تێکچوونی سیستمی ناوەندی دەمار دەردەکەوێت.

هـ. سووربوونەوەی پێست (Erythema): پێست لە پێش هەموو شانەکانی تری لەشەوە دووچاری تیشکدان دەبێت بە تایبەتی بەهۆی تیشکە ئێکس و ئەلەکترۆنە وزە نزمەکان لەبەرئەوەی توانای تێپەڕینیان کەمە بۆیە لەکاتی بەرکەوتن بە ژەمی سنووری (300 ڕاد) واتە (3 گرەی) لەم جۆرە تیشکدانە مرۆڤ تووشی نەخۆشیی سووربوونەوەی پێست دەبێت و بە زیاتربوونی ژەم لە سنووری (300 ڕاد) دیاردەی سووتاندن و سووربوونەوە دەردەکەوێت.

2 - کاریگەریی پاشوەخت ( ):

لە کاتی ئیشپێکردنی ئاساییدا ژەمی بچووك بچووك کە بەر کارمەندی تیشك دەکەوێت لەوانەیە لە پاشەڕۆژی دووردا کاریگەریی خراپ و زیانبەخشی هەبێت و ببێتەهۆی ئەم نەخۆشییانە:

ا- شێرپەنجە: لیژنەی جیهانیی بۆ خۆپاراستن لە تیشکدان (ICRP) دەریخستووە کە تیشکدان بۆ تووشبون بە شێرپەنجەی خوێن یاریدەدەرو کارمەندی

بەشی تیشکی نەخۆشخانە یا ئەو نەخۆشەی بە ژەمی گەورە لە تیشکدان چارەسەرکراوە زیاتر بە هەندێ جۆری شێرپەنجە تووشدەبێت وەك لەو کەسەی بەر تیشکدان نەکەووتووە.

جیاکردنەوەی تووشبوون بە شێرپەنجە بەهۆی تیشکدان یا هۆکارەکانی ترەوە کارێکی ئالۆزەو بە پێی ڕێکەوتنی جیهانیی بۆ خۆپاراستن لە تیشکدان و لە هەندێ ئاماردا دەردەکەوتووە کە ماوەی (5- 30) ساڵ لە بەرکەوتن بە تیشکدان و بە ژەمێکی کەمیش تووشبوون بە شێرپەنجە لەوانەیە ڕووبدات.

ب- تاریکبوونی هاوێنەی چاو: ئەگەر ژەمە هاوتا لە بڕی (1.5 ریم) تێپەڕیکرد تاریکبوونی هاوێنەی چاو یەکێکە لە کاریگەرییە پاشوەختەکانی تیشکدان بۆیە هەرگیز بە درێژایی تەمەن نابێت چاو ئەم ژەمە هاوتایەی بەربکەوێت.

ج- تەمەنکورتیی: ئە نجامی ئەزموونی سەر گیانداران سەلماندوویەتی کە تێکرای تەمەن بە بەرکەوتنی تیشکدان کەمێك دادەبەزێت.

II- مەترسیی بۆماوەیی: بەهۆی تێکچوونی ئەندامەکانی زاووزێوە کاریگەرییەکانی لەنەوەی داهاتوودا دەردەکەوێت.

بەهۆی تیشکدان کاریگەرییە بۆماوەییەکان دەبێتەهۆی لەناوچوونی خانەکانی کۆئەندامی زاووزێ و دەبێتەهۆی کۆمەڵێك گۆڕانکاریی بۆماوەیی کە لە ناو ئەو ماددانەدا ڕوودەدەن کە سیفاتی بۆماوەیی لە ناو خانەدا هەڵدەگرن و گۆڕانکاریی بۆماوەیی ئاسایی ناتوانرێت لە گۆڕانکاریی بۆماوەیی بەهۆی تیشکدانەوە جیابکرێتەوە بەڵام بێگومان تیشکدان دەبێتەهۆی زیادبوونی تێکڕای ئەم گۆڕانکارییانەو زۆربوونی ڕێژەی نەخۆشیی بۆماوەیی لە نەوەکانی داهاتوودا.

وەچەخستنەوە ئەبێت پیش بەرکەوتنی تیشکدان بێت چونکە ئامارەکانی لیژنەی جیهانیی بۆ خۆپاراستن لە تیشکدان (ICRP) دەریا نخستووە کە دە منداڵ لە یەك ملیۆن منداڵی نەوەی یەکەم و دووەمی کەسانی تیشکبەرکەوتوو کەمئەندام دەبن.

ئەگەر ناوەندەتەمەنی وەچەخستنەوەی تیشکبەرکەوتوو سی (30) ساڵ بێت ئەوا ئەوە دوای ئەوە ژەمی تیشکبەرکەوتنی پێش سی ساڵەکە کاریگەرترو زیانبەخشتر دەبێت بۆیە پێویستە سەلامەتی شوێنی کارو کارمەندان لە مەترسییەکانی تیشکدان بپارێزرێت بە:

أ- دیاریکردنی ژەمەکانی تیشکدان.

ب- لیکۆڵینەوەی کاریگەریی مادده زیندووەکان.

ج- پێوانی چالاکیی تیشکاندنی ماددەو ئامێرەکانی تیشکپێکهێن.

د- دیاریکردنی پەیوەندیی نێوان توندیی چالاکیی تیشکاندن و ژەمی تیشکاندنی بەدەستهاتوو.

* نەبوونی زانیاریی سەبارەت بە بنەماکانی ژەمپێوی (Dosimetry) دەبێتەهۆی هەڵەی گەورەی دژ بە بەرژەوەندیی گشتیی و بۆنەوەی گیروگرفتی تەندروستیی ترسناك پەیدانەبێت ئەبێت مەرج و پێداویستییەکانی کاری دروست پەیڕەو بکرێن.

کاریگەریی تیشکەئێکس:

کاتێك تیشکەئێکس بەر ماددەیەك دەکەوێت بەهۆی ئایۆنێنەوە سیفاتی فیزیایی و کیمیایی گەردیلەو گەردەکان دەگۆڕێت، لەکاتی بەرکەوتن و هەڵمژینی خانەو شانەکانی لەشی مرۆڤ بە تیشکەئێکس کاریگەریی بایۆلۆجیی جێدەهێڵێت و کاریگەریی تیشکەئێکس پەیوەستە بە: پێکهاتەو جۆری ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، بڕی ژەمی هەڵمژراو و کاتی بەرکەوتن بۆ نموونە: بڕی ژەمی هەڵمژراو لە کاتێکی دیاریکراوی کەم و بەردەوامدا کاریگەریی زیاترە لە هەمان بڕی دۆزی هەڵمژراو:

* لە کاتێکی دیاریکراوی زیاتر کە پێی دەوترێت ژەمی درێژەپێدراو (Protraction)

* له كاتی پچڕو نابەردەوامدا كه پێی دەوترێت ژەمی كەرتكراو (Fractionation)

خۆپاراستن له تیشكه ئێكس:

- مرۆڤ ڕاستەوخۆ ناتوانێت هەست بە تیشكەئایۆنێن بكات بۆیە دەبێت خۆی لە تیشكەئێكس بەركەوتن بپارێزێت و ئەو كارمەندانەی كە لە بواری تیشكەئێكسدا كاردەكەن بۆ خۆپاراستن لە تیشكەئایۆنێن دەبێت بە بەردەوامی پەیڕەوی یاساكانی



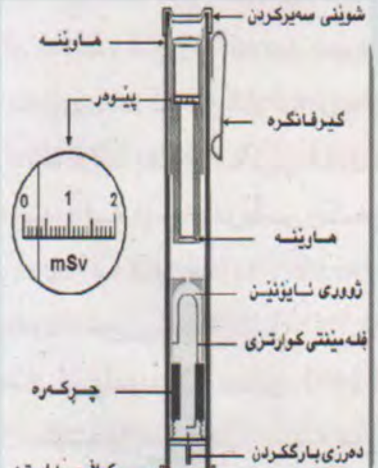
پێوانی تیشكپارێزیی بكەن.

- گەرچی تیشكەئێكس لەڕێی وزەی كارەباوە بەشێوەیەكی پچڕپچڕ و كاتیی بەهۆی ئامێری تایبەتەوە بەرهەم دێت و هیچ جۆرە ماددەیەكی تیشكدەر بەرهەم ناهێنێت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە هەڵبژاردنی شوێن، دامەزراندن و بەكارهێنانی لەلایەن كۆمپانیاو كەسانی پسپۆڕو تایبەتی بوارەكەوە ئامێری تیشكەئێكس بە پێی ڕێنمایی تایبەت و پێوانەی جیهانیی بێت.

- بۆ پاراستنی گیان و سەلامەتی كارمەندان و بەكارهێنەری ئامێرو لە پێناو باشتر خزمەتكردنی نەخۆش پێویستە پاراستن، چاككردنی ئامێر، كردە، دابینكردنی تەكنیكی چۆنایەتی بەرهەمهێنانی تیشكەئێكس، خزمەتگوزاریی تەكنیكی بەردەوامی ئامێرو بەدواداچوون و چارەسەركردنی هەر كێشەیەكی كتوپڕ لەلایەن كۆمپانیای هێنەرو دامەزرێنەری پسپۆڕەوە دابین بكرێت، جگە لەوەش بۆ پێوانەكردن و تۆماركردنی تیشكە ئێكسی هەڵمژراو و بەركەوتوو بە لەشیان ئەو كەس و تەكنیكارانەی تایبەت بە تیشكەئێكس بە بەردەوامی لە بواری تیشكەئێكسدا كاردەكەن دەبێت باج (نیشانە) ی تایبەتیی پێوانی تیشكەئێكسی هەڵمژراو (pendosimeter) (وێنە 5) بەكاربهێنن و لەلایەن دەزگایەكی تایبەتەوە چاودێری بكرێن و بۆ كەمكردنی كاریگەریی تیشكەئێكس پێویستە لە كاتی تیشكەئێكسی بەردەوامدا بەركۆش، دەستكێش و چاویلكەی تایبەت بەكاربهێنن هەروەها نەخۆشیش دەبێت بە پێی توانا لە تیشك بپارێزرێت بە:

* دیاریكردنی تەكنیكی گونجاو بۆ ئەندامی لەش لە لایەن وێنەگری تیشكەوە.

* كەمكردنی ڕووبەری بەركەوتوو بە تیشكەئێكس لەڕێی تیشك ئاڕاستەكەرەوە *(Collimator)*



نەخۆشیی ئایدز

AIDS

دکتۆر
سۆران محمد غەریب

نەخۆشیی زایەندیی: واتە بەسەرەکیی لە ڕێگەی زایەندیی (سێکسیی) یەوە لە کەسێك بۆ کەسێکی تر ئەگوێزرێتەوە.

جۆرەکانی نەخۆشیی زایەندیی: بە پێی هۆکارەکانیان ئەکرێن بە سێ بەشەوە:

1- **نەخۆشیی بەکتیریی:** وەك: سوزەنك، فەرەنگی (سیفیلیس) و کلامیدیا..

2- **نەخۆشیی ڤایرۆسیی:** وەك: هەوکردنی جگەر (زەردویی جۆری بی: B)، ئایدز، تامێسکی زاووزێ و پا پیلۆما ڤایرۆس...

3- **نەخۆشیی مشەخۆریی:** وەك: ترایکۆمۆنیاسس..

ئایدز (AIDS):

کۆنیشانەی کەمیی بەرگریی بە دەستهاتوو (AIDS: Acquired Immuno Deficiency Syndrome):

ئایدز بەهۆی ڤایرۆسی ئێچ ئای ڤی (HIV) یەوە مرۆڤ تووش ئەبێت و ڤایرۆسەکە دوو جۆرە: جۆری (HIV1) بەزۆریی لە ئەمێریکاو ئەوروپاو جۆری (HIV2) لە ئەفریکا بڵاوەو لە ڕێی کاری زایەند (سێکس) یەوە لە نێوان مرۆڤی ڕەگەزجیاواز (heterosexual) یا هاوڕەگەزباز (homosexual) و هۆکاری تەوە ئەگوێزرێتەوە.

* لە سەرەتای دۆزینەوەی تا ساڵی (2007) زیاتر لە (35) ملیۆن نەخۆش بە هۆیەوە گیانیانلەدەستداوە.

* ساڵانە لەجیهاندا زۆرتر لە پێنج ملیۆن کەس



تووشی ئەم نەخۆشییە ئەبن.

* وا چاوەڕوان دەکرێت لە ساڵی (2010) دانزیکەی (100) ملیۆن کەس ببنە هەڵگری ڤایرۆسی ئایدز .

* لە عێراق (264) نەخۆشی ئایدز تۆمارکراوەو (191) یان گیانیانلەدەستداوە.

* لە جیهاندا سەرسوڕهێنەرانە ژمارەی ئایدز لە زۆربووندایەو ڕۆژانە ئەبێتەهۆی گیانلەدەستدانی (6-8) هەزار نەخۆش.

* لاوازبوون و تێکچوونی سیستمی بەرگریی لەش لە نیشانە جیاکەرەوەکانی ئایدزن و سیستمی بەرگریی ناتوانێت لەش لە هیچ نەخۆشییەك بپارێزێت.

پێکهاتەی ڤایرۆسی ئایدز: مێژووی سەرهەڵدانی ئایدز لە شاری نیۆیۆرك بۆ ساڵی (1981)

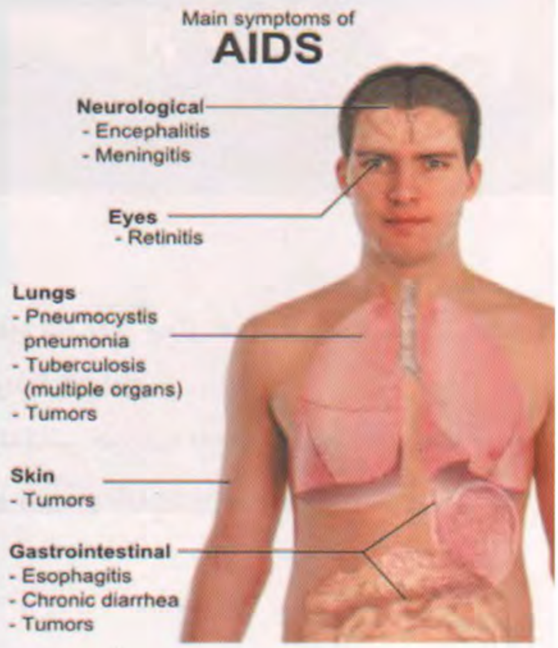
ئەگەڕێتەوە کاتێك کۆمەڵێك لاوی هاوڕەگەزباز بەمەبەستی شێرپەنجەی پێست (کاپۆسی سارکۆما) سەردانی پزیشکیان کرد.

پەلاماردانی سیستەمی بەرگری لەش: ڤایرۆسەکە ئەچێتە ناو لەشەوەو پەلاماری خرۆکە سپییەکان دەدات بە تایبەتی لیمفە خانەکان واتە سی دی چوار (CD4) کە یەکەیەکی گرنگی بەرگریی لەشن.

ڕێگاکانی گواستنەوەی ئایدز:

- کاری زایەند (سێکس) یی لە نێوان مرۆڤی ڕەگەزجیاوازباز (heterosexual) یا هاوڕەگەزباز (homosexual)
- گواستنەوەی خوێن و پێکهاتەکانی.
- ئەندامچاندن لە بەخشەرێکی تووشبوو بە ئایدز بۆ نەخۆشێکی وەرگر.
- بەرێژەی (20-25٪) لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەو بە ڕێژەی (13٪) لە ڕێی شیرپێدانەوە.
- سرنجی پیسبوو بە ڤایرۆسی ئایدز بە تایبەتی لە ڕێی دەرمانی هۆشبەرەوە.

نیشانەکانی ئایدز: بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکان ئەم کۆئەندامانە ئەگرنەوە:



1- کۆئەندامی هەرس: سکچوونی درێژخایەن، هەوکردنی سورێنچك و هەوکردنی جگەر.

2- کۆئەندامی هەناسە: هەوکردن و سیل (دەردەباریکە).

3- کۆئەندامی دەمار: هەوکردنی پەردەی مێشك، دەردە پشیلەو خەڵەفان.

4- کاریگەریی دەروونیی: خەمۆکیی و دڵەڕاوکێ کە ئەگەری خۆکوشتنیان لە مرۆڤی ئاسایی زۆرترە.

دەستنیشانکردن:

* بە ڕێگەی ئەلیزا (ELISA) پاش (12) هەفتە بە دۆزینەوەی دژەتەن لە خوێنی توشبوودا ئایدز دەستنیشان ئەکرێت بەڵام وێسترن بۆڵت (western blot) ڕێگەیەکی هەستیارترە بۆ دەستنیشانکردنی ئایدز.

پشکنینی ئێچ ئای ڤی (HIV) بۆ ئەم کەسانە ئەکرێت:

* کاتێك گومان دەکرێت کە نەخۆشێك تووشی ئایدز بووە.
* ژنی سکپڕ: پێویستە لە سێ مانگی یەکەمدا تێستی HIV بۆ بکرێت.
* خوێنبەخش.
* ئەندامبەخش بە نەخۆشێکی تر.
* پێش هاوسەرێتی پێویستە بۆ ئایدز نێرومێ تێست بکرێن.

خۆپاراستن:

1- دوورکەوتنەوە لە کاری سێکسیی لابەلای جگە لە هاوسەر.

2- بەکارهێنانی کۆندۆم (نێرومێ).

3- پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی خوێن پێش گواستنەوە.

4- خەتەنەکردن ئەگەری توشبوون بە ڕێژەی (50٪) کەم دەکاتەوە.

سەردانی دایکێک و منداڵەکەی بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی منداڵان

Mother & Her Kid Visiting a Pediatrician

دکتۆر
عەدنان محمد حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان



(دایکێک منداڵە ساڵ و نیوەکەی بە دەستەوەیەو ئەچێتە ژوورەوە بۆلای پزیشکی منداڵان):

دکتۆر:- فەرموو خوشکم..

دایك:- دکتۆر گیان کوڕەکەم خواردن ناخوات و ئارەزووی خواردنی کەمە.

دکتۆر:- شیری ئەدەیتێ؟.

دایك:- بەڵێ شیری مەمکی خۆمی پێئەدەم.

دکتۆر:- باشە کوڕەکەت یاری ئەکات و ئەجوڵێت؟.

دایك:- بەڵێ زۆریش ئەجوڵێ و هاروهاجیشە.

دکتۆر:- خەوتنی چۆنە؟

دایك:- زۆر باش ئەخەوێت.

دکتۆر:- حەزی لە چ خواردنێکە؟

دایك:- کوڕەکەم یاری بە خواردن ئەکات و نایخوات.

دکتۆر:- (منداڵەکە ئەکێشێت و ئەپشکنێت و پاشان ئەڵێت:) دڵنیابە تەندروستی کوڕەکەت زۆر باشە، منداڵ لەم تەمەنەدا بەهۆی هێواشبوونەوەی گەشەو نەشونمای ئارەزووی بۆ خواردنی خۆراك کەم ئەبێتەوەو بۆ ئەوەی ئارەزوی خواردنی پێپەیدابکەیت ئەبێت پەیرەوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

1- وازی لێبهێنە بە ئارەزوی خۆی خواردن هەڵبژێرێت.

2- با بە دەستی خۆی خواردن بخوات.

3- دوو کاتژمێر پێش خواردنی ژەمە سەرەکییەکان هیچ خواردنێکی مەدەرێ.

4- لەکاتی خواردندا مەیخەرە باوەشتەوە نەك خواردنەکە بەجێبهێڵێت و ئارەزوی بچێتەسەر شیری خۆت.

5- هەرچەند بکرێت با لەگەڵ خۆتانا بەکۆمەڵ خواردن بخوات و هەرگیز خواردنی بە تەنها بۆ دامەنێ.

6- لە کاتی خواردندا شەڕی لەگەڵ مەکەن و لەگەڵیا روخۆش بن.

بەم شێوەیە هێی هێدی ئارەزوی بۆ خواردن ئەکرێتەوە.

دایك:- ئایا ئیستا لەشیری ببڕمەوە؟

دکتۆر:- نەخێر ئێستا لە شیری مەبڕەرەوە بەڵکو کاتێك کە تەمەنی گەیشتە دوو ساڵ بە مەرجێك رابێت بەلایەنی کەمەوە سێ ژەم خواردن بخوات ئەو کاتە لەشیری ببڕەوە.

دایك:- دکتۆر بۆچی دەرمانێکی نادەیتێ تا ئارەزوی خواردنی بکرێتەوە؟.

دکتۆر:- دەرمان سوودی نییەو لەوانەیە دەرمان کاریگەریی خراپی هەبێت و زیانیشی پێبگەیەنێت.

دایك:- سوپاس.

دکتۆر:- بیرت نەچێ پاش یەك مانگی تر بۆ بەدواداچون ئەبێت بیهێنیتەوە.



بەرزترین پلەی خۆشەویستیی

بەیانییەك سەرقاڵی کار بوم..

لە دەوروبەری کاتژمێر هەشت و نیودا..

پیاوێکی پیری هەشتا ساڵە بۆ لابردنی مورو لە پەنجەیدا خۆیکرد بە ژورا

دەریخست کە زۆر پەلەیەتی چونکە وادەیەکی لە کاتژمێر نۆدا هەیە

کورسیەکم دایە تا دابنیشێت و کەوتمە لابردنی مورووەکەو تیمارکردنی دەستی

پرسیارم لێکرد:

ئایا ئەم بەیانییە وادەت لەگەڵ دکتۆردا هەیە وا بە پەلەیت؟

وەڵامی دایەوە:

نەخێر لە خەڵوەتگەی پیریی لەگەڵ ژنەکەمدا وادەم هەیە کە نانی بەیانی پێکەوە بخۆین

پرسیارم لێکرد:

هۆکار چییە ژنەکەت لە خەڵوەتگەی پیرییە؟

لە وەڵامدا وتی:

ئەو لەو خەڵوەتگەیە چونکە توشی نەخۆشیی ئەلزایمەر (بیرچونەوە) بوە

منیش بەدەم تەواوکردنی تیمارکردنەکەوە لێم پرسیەوە:

ئایا ئەگەر تۆ تۆزێك دوابکەویت ژنەکەت ئەوەندە زویرو نائارام ئەبێت کە تۆ وا پەلە ئەکەیت؟

وەڵامیدایەوەو وتی:

(ئەو ئیتر من ناناسێتەوەو پێنج ساڵیشە من ناناسێتەوە)

بەسەر سوڕمانەوە پێم وت:

باشە ئەو کە تۆ ناناسێتەوە ئیتر تۆ بۆچی هەمو بەیانییە بۆ نا نخواردنی بەیانیی ئەچیت بۆلای؟

پیاوەکە بەزەردەخەنەوە دەستی گوشیم و وتی:

(راستە ئێستا ئەو من ناناسێت کێم بەڵام خۆ من ئەزانم ئەو کێیە...)

هەتا پیاوەکە رۆیشت من نەمتوانی فرمێسکەکانم بشارمەوەو بە خۆمم وت:

ئا ئەم جۆرە خۆشەویستییەیە کە لە ژیاندا پێویستمانە.

کاپۆتین
Capoten (Captopril)

دکتۆرە
ئالآ فەرەیدون قەفتان

کاپۆتین (کاپتۆپریل): دەرمانێکە بۆ چارەسەرکردنی بەرزە پەستانی خوێن (hypertension) و پەککەوتنی دڵی خوێنتێزاو (congestive heart failure) بەکارئەهێنرێت و لە ڕێی متکردنی ئێنزایمی گۆڕینی ئەنجیۆتێنسین (ACE inhibitor: angiotensin-converting enzyme inhibitor) کارئەکات واتە ناهێڵێت ئەنجیۆتێنسین یەك (angiotensin I) بگۆڕدرێت بۆ ئەنجیۆتێنسین دوو (angiotensin II) و لە پزیشکییدا شۆڕشێك بوو کە لە ساڵی 1975 دا سەریهەڵدا.

بەکارهێنانی کاپۆتین: (کاپتۆپریل):

(کاپتۆپریل): بەهۆی کاریگەریی فراوانکردنی بۆرییەکانی خوێن ئەم دەرمانە بۆ ئەم نەخۆشییانە بەکاردێت:

1- بەرزە پەستانی خوێن.

2- پەککەوتنی دڵی خوێنتێزاو و پاش جەڵتەی دڵ (post myocardial infarction).

3- نەخۆشیی گورچیلەی پاش نەخۆشیی شەکرە (diabetic nephropathy).

ماکە خراپەکانی کاپۆتین: (کاپتۆپریل):

1- کۆکین (cough): کە بەربلاَوترین ماکی خراپیەتی.

2- پەڵەی پێست بەهۆی ماددەی سەلفهایدریل (sulfhydryl).



3 - نەمانی هەستی تامکردن یا تامێکی مێتاڵیی لەناو دەمدا بەهۆی ماددەی سەلفهایدریل (sulfhydryl).

4- بەهۆی نیوە ژیانییە کورتەکەیەوە ئەبێت لە رۆژێکدا (2 - 3) جار حەبی کاپۆتین (کاپتۆپریل) بخورێت و لەوانەیە هەندێ نەخۆش نەتوانن لەگەڵیدا بڕۆن.

5- لیرو هەڵئاوسانی پێست (angioedema)، پەیدابوونی پرۆتین لە میزدا (proteinuria)، زۆربوونی پۆتاسیۆم لە خوێندا (hyperkalemia)، کاریگەریی خراپ بۆ کۆرپە (teratogenicity)، نزمە پەستانی خوێن لەکاتی راوەستان (postural hypotension)، پەککەوتنی کتوپڕی گورچیلە (acute renal failure) و کەمبوونی خڕۆکەی سپیی لە خوێندا (leukopenia).

ئینالا پریلْ (enalapril)**: جۆریکی نوێیە لەم دەرمان کە ماددەی سەڵفهایدریلْ** (sulfhydryl) **ی تیادا نییەو نابێتەهۆی تامی مێتاڵی ناودەم و پەڵەی پێست و نیوەژیانیشی درێژترە واتە لە رۆژێکدا تەنها یەك یا دوو جار حەبەکە وەرئەگیرێت و نەخۆش باشتر ئەتوانێت پابەندبێت بە بەکارهێنانییەوە** (compliance).

ئامۆژگاریی لە بەکارهێنانی کاپۆتین (کاپتۆپریلْ) دا :

- ئەبێت یەك کاتژمێر پێش'نا نخواردن و لە رێی دکتۆری پسپۆڕەوە بەکاربهێنرێت و لەگەڵیدا ئەبێت ئاو زۆر بخورێتەوە.

- نابێت لەکاتی سکپڕییدا بەکاربهێنرێت چونکە کاریگەریی خراپی بۆ کۆرپە ئەبێت.



- لەکاتی شیرداندا لە رێی شیرەوە ئەچێت بۆ کۆرپەو کاریگەریی خراپی بۆ کۆرپە ئەبێت.

- لەگەڵ مەیخواردنەوەدا ناگونجێت.



- کاتی نەشتەرگەریی نەخۆش ئەبێت بە دکتۆرەکەی بڵێت کە کاپۆتین (کاپتۆپریلْ) وەرئەگرێت و نەشتەرکار لەوانەیە کە دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی کورت بوەستێنێت.

بڕیی کاپۆتین (کاپتۆپرِیلْ):

چوار جۆرن: (12.5 **ملگم**)، (25 **ملگم**)، (50 **ملگم**) **و** (100 **ملگم**) **لەبەردەستدان و ئەبێت بە پێی رێنمایی دکتۆری پسپۆڕ بەکاربهێنرێت چونکە بە بڕێکی کەم دەستپێئەکرێت و پاش ماوەیەکی کەم بڕەکەی زۆر ئەکرێت.**



هەڵئاوسانی پێست بەهۆی کاپۆتینەوە

زانیاریی گشتیی

ئامادەکردنی : ئەندازیار مەریوان قەفتان





گەدەی مرۆڤ (35 ملیۆن) رژێن (گلاند) ی هەرسی تیادایەو هەر دوو هەفتە جارێك ناوپۆشیکی نوێ دروستدەکات، ئەگەر وا نەکات دەبێتەهۆی خۆهەرسکردن.

تۆڕی چاو (135) ملیۆن خانەی تیادایە کە بەرپرسن لە وەرگرتنی وێنەو جیاکردنەوەی ڕەنگەکان.

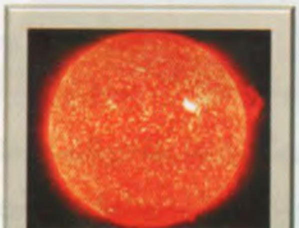




حوشترمەل: (Ostrich): (نەعامە) تا (75) ساڵ دەژیی و تا (50) ساڵیی توانای زاوزێی هەیە.

مار دوای بەسەرچوونی نیو کاتژمێریش لە سەربڕینی توانای پێوەدانی دەمێنێت.

قەبارەی خۆر (330330) جار لە قەبارەی زەوی گەورەترە.





لە وڵاتی چین زیاتر لە 50 هەزار رووبار هەیە.

لووت و گوێ تەنها دوو ئەندامی لەشی مرۆڤن کە بە درێژایی تەمەنی مرۆڤ لە گەشە ناوەستن.

لە لەشی مرۆڤدا زمان بەهێزترین

گۆڤاری (پزیشکیی نوێ)

* گۆڤارێکی وەرزیی رەنگاورەنگی پزیشکییە سیندیکای پزیشکان لە شاری سلێمانی دەریدەکات.

* گۆڤارێکە تەنها بۆ بلاۆکردنەوەی بابەتە پزیشکییەکانە بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تەندروستیی هاولاۆتیانە.

* تا مانگی شوباتی (2010) هەشت ژمارەی بە بوودجەی سەندیکا لە کوردستانی عێراقدا بلاۆکراوەتەوە.

* لە ئایندەیەکی نزیکدا یەکە بە یەکە ژمارەکانی لە سایتی سیندیکادا پەخش ئەکرێن.

* دەستەی نووسینی گۆڤاری پزیشکیی نوێ بۆ ژمارەکانی داهاتوو داوا لە پزیشکە بەڕێزەکانی کوردستانی گەورەو دەرەوەی کوردستان دەکات بە ناردنی بابەتە پزیشکییەکانیان هاوبەشی پێشکەوتنی گۆڤارەکە بکەن و ڕەچاوی ئەم خالاۆنەی خوارەوە بکەن:

- بابەتەکان زۆر ڕوون، بێ دووبارەبوونەوە، بە پێزو زانستیی پزیشکیی هاوچەرخ بن.
- نووسینەکان بۆ زیادکردنی هۆشیاریی پزیشکیی هاولاۆتیان و بۆ هاولاۆتیان بە سوود بن.
- گەر توانرا تکایە نووسینەکان بە وێنەی ڕنگاوڕەنگی پەیوەندیدارەوە بە ئیمەیلٚ بنێردرێن.
- تکایە بابەتەکان بۆ ئەم ئیمەیلە بنێردرێن:

faraedonkaftan@yahoo.com